Oregon SCIENTIFIC

SMART HEART

Heart Rate Monitor with Vibration Alert and Tap On Lens Model: SE102

Heart Rate Monitor with Tap On Lens Model: SE102L

User Manual

EN

SMART HEART

Heart Rate Monitor
with Vibration Alert and Tap On Lens

Model: SE102

Heart Rate Monitor
with Tap On Lens

Model: SE102L

USER MANUAL

CONTENTS

Introduction 3

Key Features 4

Front View 4

LCD 5

Getting Started 6

Turning on the Watch (1st Time Use Only) 6

Wearing the Chest Belt 6

Transmission Signal 7

Switch Operation Modes 8

Clock / Alarm / Keypad Tone / Tap On Lens 9

Alarm 10

Keypad Tone 11

Tap On Lens (TOL – Patent Pending) 11
Heart Rate Limits / Alert 12
Target Activity 13
Maximum / Lower / Upper Heart Rate 13
Heart Rate Alert 14
User Data 15
Activity Level 16
Fitness Index 16
Stopwatch 18
View Data While Stopwatch is Running 18
Percentage Heart Rate Reading 19
Backlight / Keypad Lock 19
Batteries 20
Training Information 22
How the Heart Rate Monitor Helps You 22
Training Tips 23
Warnings and Care Instructions 23
Aquatic and Outdoor Activities 25
Specifications 26
About Oregon Scientific 27
EU-Declaration of Conformity 28

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ **Heart Rate Monitor *SE102 & SE102L**

***** SE102 = Heart Rate Monitor with Tap on Lens (TOL) and Vibration Alert

SE102L = Heart Rate Monitor with Tap on Lens (TOL)

(TOL- patent pending)

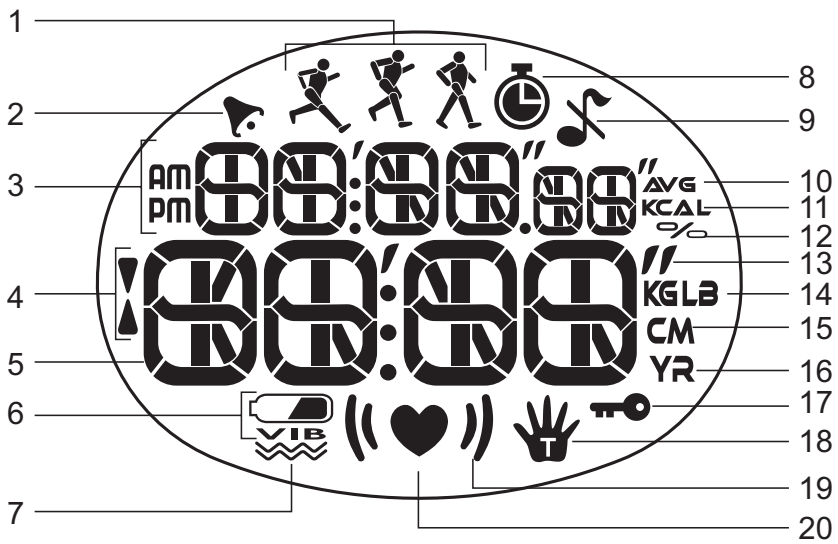
NOTE Please keep this manual handy as you use your new product. It contains practical step-by-step instructions, as well as technical specifications and warnings you should know about.

KEY FEATURES

FRONT VIEW

1. **Tap on lens screen (patent pending):** Tap on it to view a display mode
2. **HR:** Enter HR mode; toggle heart rate displays
3. **MODE:** Switch to another display mode
4. **ST / SP / +:** Start / stop stopwatch; change setting
5. **/ :** Turn on backlight; lock / unlock keypad
6. **SET:** Enter setting mode; clock setting displays

LCD



1. walking / jogging / running activity level
2. **:** Alarm is set; flashes when alarm is active
3. **AM / PM:** 12-hour clock
4. **/ :** Upper / lower heart rate limit
5. Time / heart rate
6. **/ * :** Low Battery / Vibration alert battery is low
7. *** :** Heart rate alert is set to Vibrate
8. **:** Stopwatch is shown or running
9. **:** Keypad tone is turned off
10. **AVG:** Average heart rate reading
11. **KCAL:** Calorie unit
12. **% :** Percentage heart rate reading
13. **/ :** Imperial height units (feet and inches)
14. **KGLB:** Body weight unit

15. **CM:** Metric height unit (centimeters)
16. **YR:** Year of user's birth
17. **:** Keypad lock is turned on
18. **:** Tap on lens function is active
19. **:** Heart rate has exceeded the set limit
20. **:** Flashes when receiving heart rate signal

* for SE102 only

GETTING STARTED

IMPORTANT To effectively use the watch when exercising i.e. to calculate your calories burned and fitness index, you **MUST** set the heart rate limits and user data as shown in the relevant sections.

TURNING ON THE WATCH (1ST TIME USE ONLY)

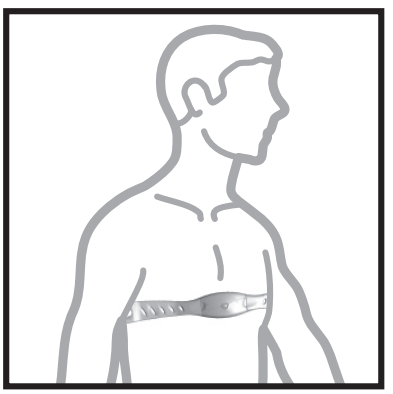
Press any key for 2 seconds to activate the LCD screen.

WEARING THE CHEST BELT

Chest belt

The chest belt counts your heartbeat and transmits this data to the watch.

1. Wet the conductive pads on the underside of the chest belt with a few drops of water or conductive gel to ensure solid contact.



2. Strap the chest belt across your chest making sure the belt sits snugly below your pectoral muscles.

TIPS

- For accurate heart rate readings, make sure the chest belt is placed above your heart.
- Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it may take several minutes for the chest belt to function steadily. This is normal and should improve with several minutes of exercise.

NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the heart rate mode will quit and return to clock mode.

TRANSMISSION SIGNAL

The chest belt and watch have a maximum transmission range of about 62.5 cm (25 inches).

ICON	DESCRIPTION
♥	Flashes when signal has been found
(( ))	Appears when heart rate alert is ON

In the event that you experience a weak signal or your signal is disrupted by interference in the environment:

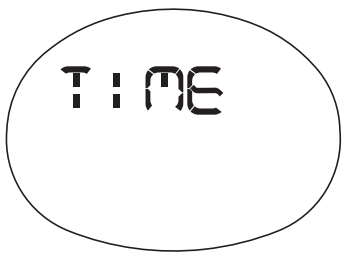
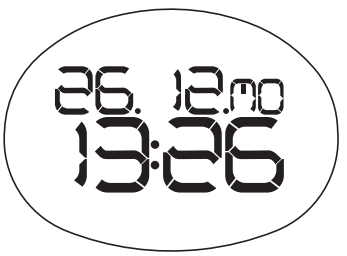
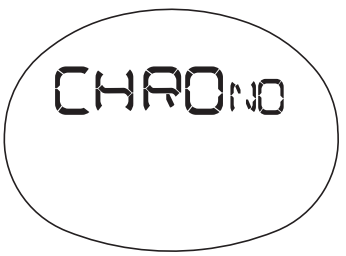
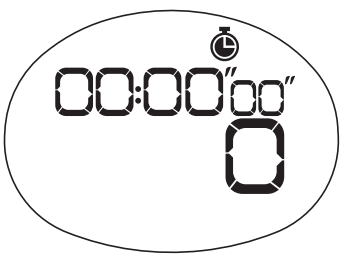
- Shorten the distance between the chest belt and watch.
- Re-adjust the position of the chest belt.
- Check the conductive pads are moist enough to ensure solid contact.

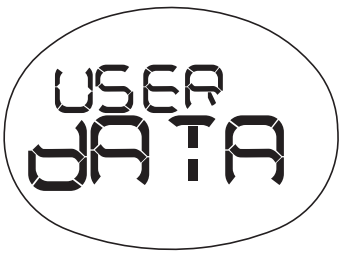
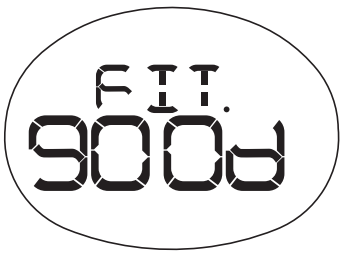
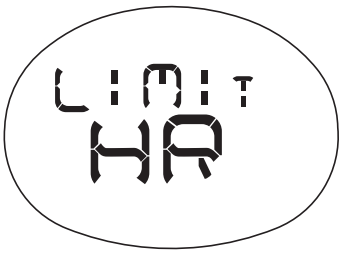
- Check the batteries. If they are low the range may be less.

NOTE Signal interference in the environment can be due to electromagnetic disturbances. These may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cellular phones or when you walk through electric security gates. Under interference, the heart rate reading may become unstable and inaccurate.

SWITCH OPERATION MODES

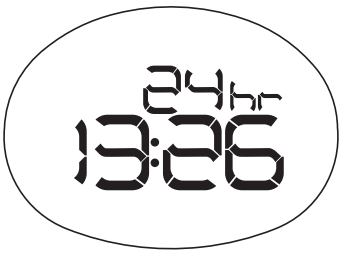
Press **MODE** to switch between the 4 operation modes. Each main mode displays a banner screen telling you which mode you are entering. After 1 second the banner screen is automatically replaced by the main mode screen.

MODE	BANNER	MAIN MODE
CLOCK		
STOPWATCH		

MODE	BANNER	MAIN MODE
USER PROFILE		
HEART RATE LIMIT		

CLOCK / ALARM / KEYPAD TONE / TAP ON LENS

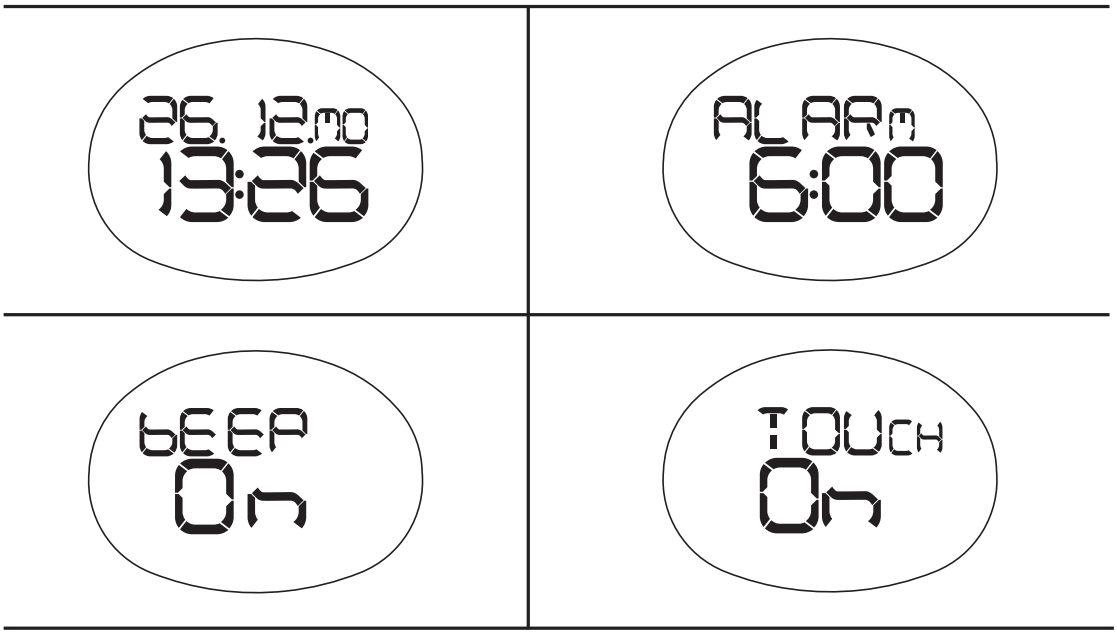
To set the clock:



1. Press **MODE** to switch to clock mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **+** to change the setting. Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm and move onto the next setting.
5. The setting sequence is: 12/24-hour format, hour, minute, year, day-month format, month and day.

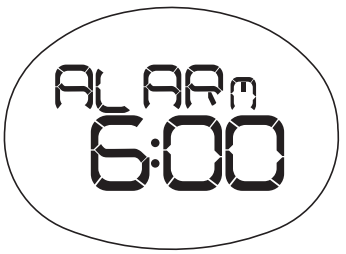
To toggle between the 4 different clock displays:

1. Press **MODE** to navigate to clock mode.
2. Press **SET** to scroll through the different screens.



ALARM

To set the daily alarm:



1. Press **MODE** to navigate to clock mode.
2. Press **SET** until you reach the alarm display.
3. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
4. Press **+** to change the setting. Hold to speed through the options.
5. Press **SET** to confirm and move onto the next setting.
6. The setting sequence is hours and minutes.

To turn the alarm sound OFF and reset it for the next day:

Press any key.

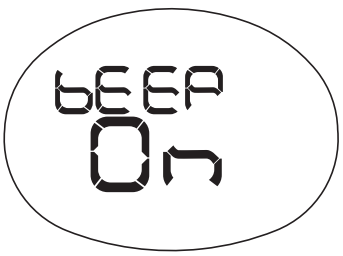
To activate / deactivate the alarm:

1. Press **MODE** to navigate to clock mode.
2. Press **SET** until you reach the alarm display.
3. Press **+** to toggle between alarm on or off. appears when the alarm is activated.

KEYPAD TONE

To turn the keypad tone ON or OFF:

1. Press **MODE** to navigate to the clock mode.
2. Press **SET** until you reach the keypad tone display.
3. Press **+** to change the setting.
4. Press **SET** to confirm.



TAP ON LENS (TOL – PATENT PENDING)

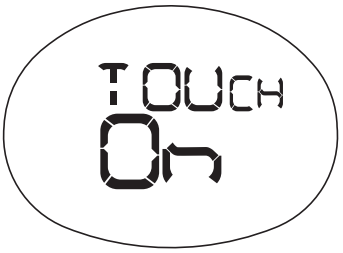
The tap on lens feature gives you easy access to 1 of 6 preset modes:

- Clock
- Average heart rate
- Stopwatch
- % heart rate
- Current heart rate
- Calories burned

Simply tap on the lens and your preset mode will display for 5 seconds before returning to the previous screen.

To use the tap on lens function:

1. Press **MODE** to navigate to the clock mode.
2. Press **SE**T until you reach the tap on lens display and use **+** to select **TOUCH ON**.
3. Press and hold **SET**.
4. Press + to select 1 of the 6 modes and **SET** to confirm.



appears when the tap on lens feature is activated and flashes when the preset display is shown.

HEART RATE LIMITS / ALERT

To set lower and upper heart rate limits / alert:

1. Press **MODE** to switch to heart rate mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **+** to change the setting. Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm and move onto the next setting.
5. The setting sequence is: Target activity (Walk, Jog or Run), lower heart rate limit, upper heart rate limit, alert ON / OFF, start and stop time.

NOTE You need to set the target activity for automatic calculation of the lower and upper heart rate limit. If you change the target activity level or age, your upper / lower heart rate will automatically be updated.

TARGET ACTIVITY

TARGET ACTIVITY	MHR %	DESCRIPTION
WALK	65 - 78%	Health Maintenance: Low intensity training level. Good for those who want to strengthen their cardiovascular systems
JOG	65 - 85%	Aerobic Exercise: Increases strength and endurance. Works within body's oxygen intake capability, burns more calories, can be maintained for a long period of time
RUN	78 - 90%	Anaerobic: Generates speed and power. Works at or above body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time

MAXIMUM / LOWER / UPPER HEART RATE

Before you begin any exercise program and to achieve maximum health benefits from your workout, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR)
- Lower heart rate limit
- Upper heart rate limit

To manually calculate your own heart rate limits:

MHR	MHR = 220-age
LOWER LIMIT	MHR x lower target activity %. E.g. Target activity is WALK: Lower limit = MHR x 65%
UPPER LIMIT	MHR x upper target activity %. E.g. Target activity is WALK: Upper limit = MHR x 78%

HEART RATE ALERT

You can set the heart rate alert in the heart rate mode to the following settings:

ICON	DESCRIPTION
	* Heart rate sound and vibration alert are OFF
	Heart rate sound alert is ON • 1 beep = you have gone below your lower zone limit • 2 beeps = you have gone above your upper zone limit
	* Heart rate vibration alert is ON
	* Heart rate sound and vibration alert are ON

or flash when you have surpassed your heart rate limit.

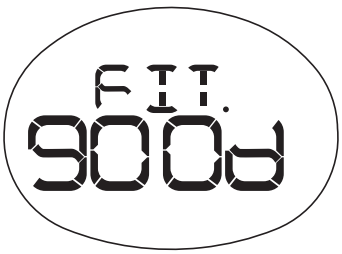
NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the heart rate mode will quit and return to clock mode.

* for SE102 only

USER DATA

To access the full benefits of this product, set up your user data before you exercise. This will automatically generate a fitness index, and enable the watch to calculate the level of calories burned when exercising. This information helps you track your progress over time.

To set the user data:



1. Press **MODE** to navigate to the user data mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **+** to change the setting. Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm and move onto the next setting.
5. The setting sequence is: Activity level (ATH / HOB / LIT), gender (M / F), year of birth, month of birth, day of birth, height unit (feet or meters), height, weight unit (lbs or kg) and weight. Once data has been completed the fitness index will display as FAIR, NORMAL or GOOD.

NOTE You must enter your user data to enable the calorie count and fat burn features.

To view your fitness index:

Press **MODE** until you reach the user data display.

ACTIVITY LEVEL

The activity level is based on your own self-assessment of the amount of exercise you regularly perform.

ACTIVITY LEVEL	DESCRIPTION
LITTLE	Low - You do not usually participate in programmed recreation sports or exercise.
HOBBY	Medium - You are engaged in modest physical activity (such as golfing, horseback riding, table tennis, calisthenics, bowling, weight lifting or gymnastics) 2-3 times a week, totaling 1 hour per week.
ATHLETE	High - You actively and regularly participate in heavy physical exercise (such as running, jogging, swimming, cycling, or skipping rope) or engage in vigorous aerobic exercise (such as tennis, basketball or handball).

NOTE You must enter the activity level to calculate the calories burned and fitness index.

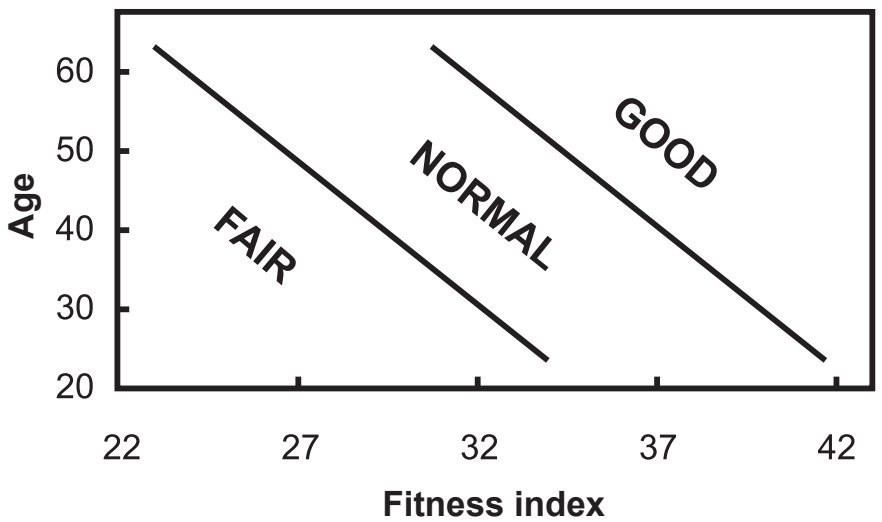
FITNESS INDEX

The watch will generate a fitness index based on your aerobic fitness. This index is dependent and limited by the body's ability to deliver oxygen to the working muscles in training. It is often measured by maximum oxygen uptake (VO2 Max), which is defined as the highest amount of oxygen that can be utilized when exercising at an increasingly demanding level.

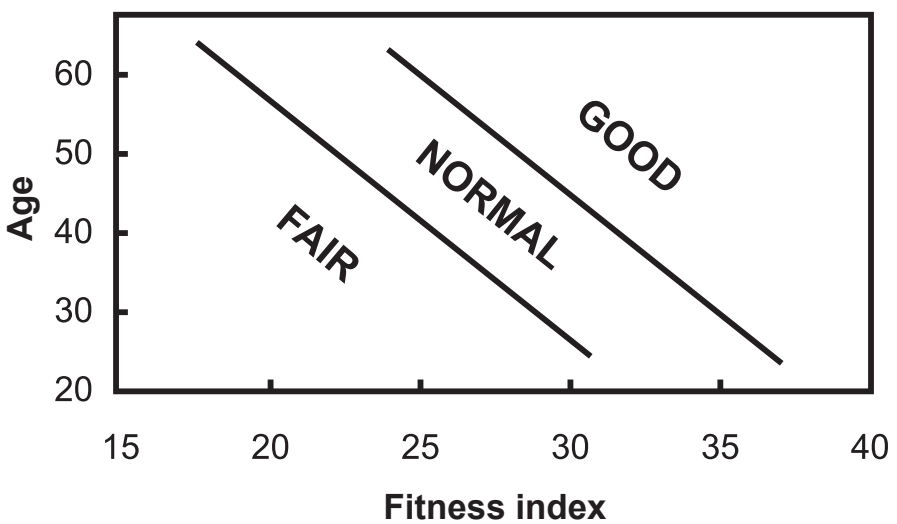
The lungs, heart, blood, circulatory system, and working muscles are all factors in determined VO2 Max. The unit of VO2 Max is ml/kg min.

See the tables below for a rough guide to what your fitness index means:

FITNESS INDEX FOR MEN



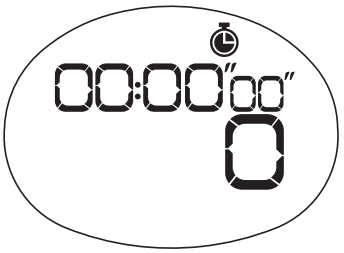
FITNESS INDEX FOR WOMEN



STOPWATCH

To use the stopwatch:

1. Press **MODE** to navigate stopwatch mode.
2. To start / stop / resume the stopwatch, press **ST / SP**.
3. To reset the stopwatch, press and hold **SET**.

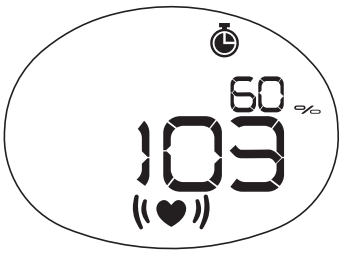


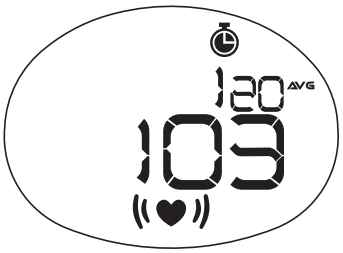
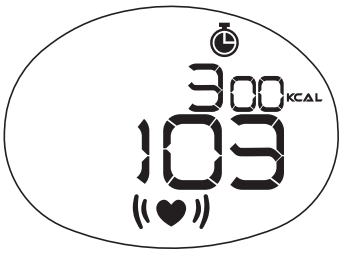
If the watch heart rate function is activated and the user data has been entered, the calorie consumption will start counting when the stopwatch is running.

appears when the stopwatch is running. You can run the stopwatch while you access other modes. flashes until you switch back to stopwatch mode.

VIEW DATA WHILE STOPWATCH IS RUNNING

Press **HR** to scroll through the following screen displays while the stopwatch is in use:

Percentage heart rate and current heart rate	
Stopwatch and current heart rate	

Average heart rate and current heart rate	
Calories burned and current heart rate	

PERCENTAGE HEART RATE READING

The percentage heart rate reading is calculated from your current heart rate and MHR: $\frac{\text{HR}}{\text{MHR}} \times 100\%$

The higher the percentage, the harder the heart is working. For example, when you reach 80-90% you should consider slowing down to a more comfortable exercise level.

BACKLIGHT / KEYPAD LOCK

To turn the backlight on for 3 seconds:

Press . (Press again within the 3 seconds to extend the light for 3 more seconds.)

To turn the keypad lock ON or OFF:

Press and hold . appears when the keypad lock is ON.

NOTE The backlight does not work when the low battery icon is shown and will return to normal once the batteries are replaced.

BATTERIES

The product uses 2 x CR2032 batteries, one for the watch and another for the chest belt. Both are already installed. The battery warnings are:

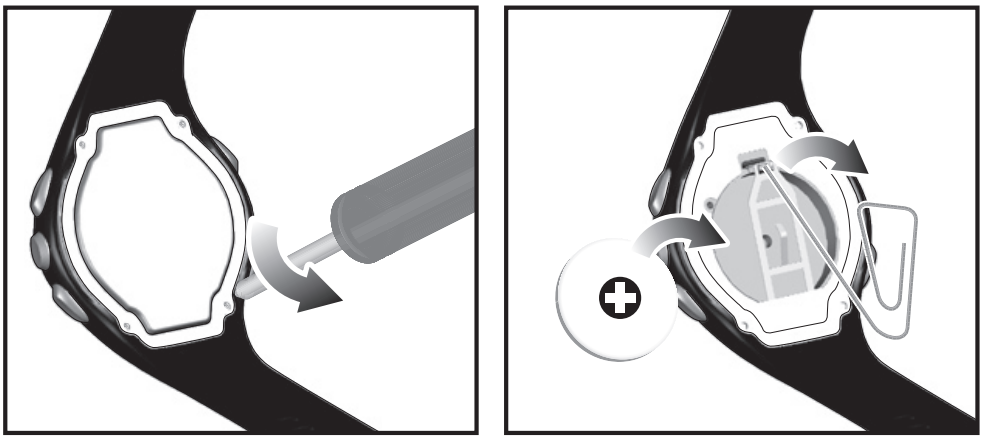
LOW BATTERY ICON	DESCRIPTION
	Continuous flashing: The watch battery is low. Intermittent flashing: The watch battery is too low to run the backlight
VIB	* The battery is too low to run the vibration alert
	* Both the watch and vibration battery is low

* The batteries typically last one year. The vibration feature consumes battery life at a faster rate than the sound alarm. We highly recommend that you contact the retailer or our customer service department if you need to replace them.

To replace the watch battery:

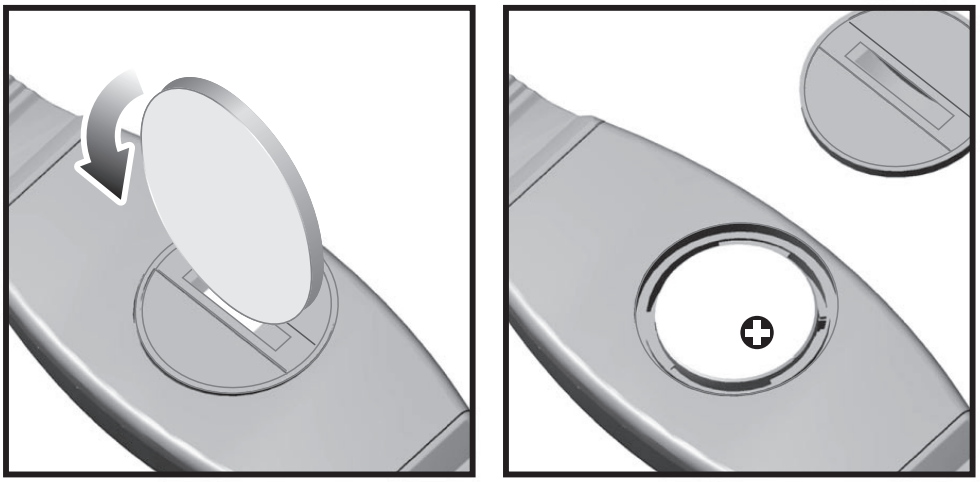
1. Undo the screws and remove the back plate.
2. Using a thin blunt instrument, hook the release catch and lift the clip.
3. Replace the old battery and then the battery clip.
4. Replace the back plate and screws.

* for SE102 only



To replace the chest belt battery:

1. Using a coin, twist the battery door counter-clockwise until it clicks out of place.
2. Replace the old battery and close the battery door by twisting it clockwise until it is firmly in place.



IMPORTANT

- Non-rechargeable and rechargeable batteries must be disposed of properly. For this purpose, special containers are provided for non-rechargeable and rechargeable battery disposal at communal collection centers.

- Batteries are extremely dangerous when swallowed! Therefore, keep batteries and the article away from infants. If a battery has been swallowed seek immediate medical advice.
- The batteries supplied must not be recharged, reactivated by any other means, dismantled, put into fire or short-circuited.

TRAINING INFORMATION

HOW THE HEART RATE MONITOR HELPS YOU

A heart rate monitor is the most important tool in cardiovascular health and an ideal training partner. It enables you to see and monitor results. This helps you assess your past performance, maximize your work out and adapt your future exercise program to achieve your desired goals in a safer and more effective way.

When you exercise, the chest belt picks up your heartbeat and sends it to the watch. Now you can view your heart rate and start monitoring your performance based on your heart rate readings. As you get fitter, your heart will need to do less work and the speed of your heart rate will decrease. The reason for this is as follows:

Your heart pumps blood to your lungs to obtain oxygen. Then, the oxygen rich blood will travel to your muscles. The oxygen is used as fuel and the blood leaves the muscles and returns to the lungs to begin the process again. As you get fit, your heart is able to pump more blood with every beat. As a result, your heart doesn’t have to beat as often to get the necessary oxygen to your muscles.

TRAINING TIPS

To gain the maximum benefit from your training program, and to ensure that you exercise safely, please observe the following guidelines:

- Start with a well-defined training goal, such as to lose weight, keep fit, improve health or compete in a sporting event.
- Select a training activity you enjoy, and vary your training activities to exercise different muscle groups.
- Start slowly, and then gradually step up your work out as you become fitter. Exercise regularly. To maintain a healthy cardiovascular system, 20-30 minutes three times a week is recommended.
- Always allow at least five minutes before and after exercising for warm-up and cool-down.
- Measure your pulse after training. Then repeat the procedure again after three minutes. If it does not return to its normal resting rate, you may have trained too hard.
- Always check with your doctor before starting a vigorous training program.

WARNINGS AND CARE INSTRUCTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use luke warm water and mild soap to clean

the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never use the products in hot water or store them when wet.

- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Do not use the chest belt in aircrafts or hospitals. The use of radio frequency products can cause malfunctions in the control devices of other equipment.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing

and cleaning of your device. Have your watch serviced by an approved service center annually.

- When disposing of this product, do so in accordance with your local waste disposal regulations.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

AQUATIC AND OUTDOOR ACTIVITIES

The watch is water-resistant up to 50 meters. The chest belt is splash proof, but should not be worn for underwater activities, as the heart rate transmission cannot occur under water. Refer to the table for proper use guidelines.

	RAIN SPLASHES ETC	SHOWERING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING / SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING/ SURFING/ WATER SPORTS	SNORKELING / DEEP WATER DIVING
Watch 50M/164 Feet	OK	OK	OK	NO	NO
Chest Belt	OK	NO	NO	NO	NO

When using the watch for aquatic or outdoor sports activities, avoid pressing the keys with wet fingers, under water, or in heavy rain, as this may allow water to gain entry into the electrical circuitry.

SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
Clock	
Time format	12 hr / 24 hr
Date format	DD / MM or MM / DD
Year	2005-2054 (auto-calendar)
Alarm	Daily
Stopwatch	
Count-up timer	From 00:00:00 (Min:Sec:100th sec) to 99:59:59 (Hr:Min:Sec)
Performance tracking	
Heart rate (HR) alarm	* vibrate / sound / visual
HR measuring range	30-240 bpm (beats per minute)
Lower HR settable range	30-240 bpm (beats per minute)
Upper HR settable range	80-240 bpm (beats per minute)
Calories calculation	0-9,999kcal
Transmission	
Range	62.5 cm (25 inches) – may decrease with low battery

Water resistant	
Watch	50 meters (163 feet) not actuating keys
Chest belt	Splash proof
Operating environment	
Operation temperature	5°C to 40°C (41°F to 104°F)
Storage temperature	-20°C to 70°C (-4°F to 158°F)

* for SE102 only

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones.

The website also includes contact information for our Customer Care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads. We hope you will find all the information you need on our website, however if you're in the US and would like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit: www2.oregonscientific.com/service/default.asp

OR

Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this SmartHeart Heart Rate Monitor (SE102 / SE102L) is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

CE

DE

SMARTHEART

Herzfrequenzmonitor
mit Sensorglas (TOL)
und Vibrationsalarm
Modell: SE102/SE102L

Herzfrequenzmonitor
mit Sensorglas (TOL)
Modell: SE102L

BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

Einleitung 3
Hauptmerkmale 4
Vorderansicht 4
LCD-anzeige 5
Erste schritte 6
Die uhr einschalten (nur bei erstmaliger verwendung) 6
Tragen des brustgurts 6
Übertragungssignal 7
Umschalten zwischen betriebsmodi 9
Uhr / alarm / tastenton / sensorglas 10
Alarm 11
Tastenton 12

Sensorglas (“tap-on-lens” – patent angemeldet) 12
Herzfrequenzgrenzen / warnsignal 13
Sveglia 16
Zielaktivität..... 14
Maximale / untere / obere herzfrequenz..... 15
Herzfrequenzalarm 15
Benutzerdaten 16
Aktivitätsstufe 17
Fitnessindex 18
Stoppuhr 20
Daten bei ausführung der stoppuhr anzeigen 20
Prozentsatz des herzfrequenz-messwertes 21
Hintergrundbeleuchtung / tastensperre..... 22
Batterien..... 22
Trainingsinformation 25
Wie sie der herzfrequenzmonitor unterstützt..... 25
Trainingstipps 26
Warnhinweise und pflegeanleitungen 27
Aktivitäten im freien und im wasser 29
Technische daten..... 30
Über oregon scientific 31
EG-konformitätserklärung..... 31

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Herzfrequenzmonitor von Oregon Scientific™ ***SE102 & SE102L entschieden haben**.

* SE102 = Herzfrequenzmonitor mit Sensorglas (TOL) und Vibrationsalarm

SE102L = Herzfrequenzmonitor mit Sensorglas (TOL)

(TOL- Patent angemeldet)

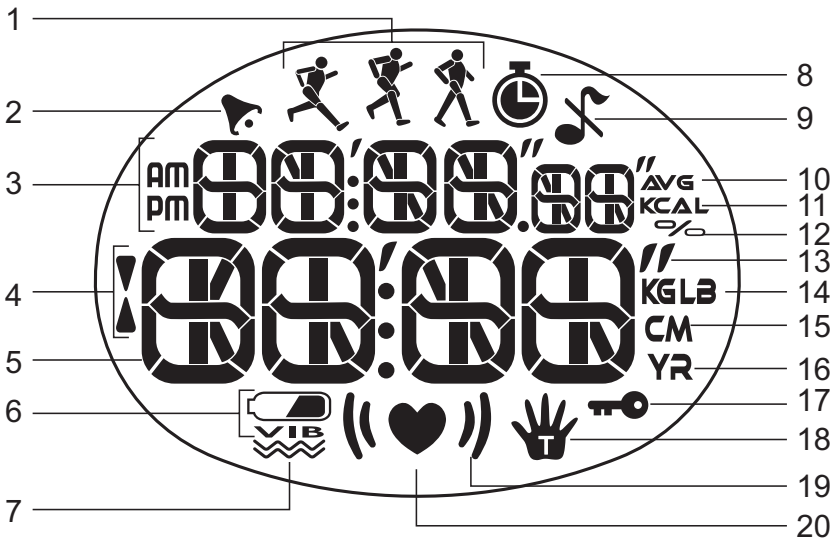
HINWEIS Halten Sie bitte diese Anleitung bereit, wenn Sie Ihr neues Produkt verwenden. Sie enthält praktische Schritt-für-Schritt-Anweisungen sowie technische Daten und für Sie wichtige Warnhinweise.

HAUPTMERKMALE

VORDERANSICHT

1. **Sichtscheibe mit Sensorglas (“Tap-On-Lens” - Patent angemeldet):** Darauf tippen, um einen vorgegebenen Anzeigemodus einzublenden
2. **HR:** HF-Modus aufrufen; Herzfrequenzanzeige wechseln
3. **MODE:** Auf anderen Anzeigemodus umschalten
4. **ST / SP / +:** Stoppuhr starten / beenden; Einstellung ändern
5. **☼ / 🔒 :** Hintergrundbeleuchtung einschalten; Tasten sperren / entsperren
6. **SET:** Einstellungsmodus aufrufen; Anzeigearten der Uhreinstellung wechseln

LCD-ANZEIGE



1. Aktivitätsstufe Gehen / Joggen / Laufen
2. **:** Alarm ist eingestellt; blinkt bei aktiviertem Alarm
3. **AM / PM:** 12-Stunden-Uhr
4. **/ :** Obere / untere Herzfrequenzgrenze
5. Uhrzeit / Herzfrequenz
6. **/ * :** Schwache Batterie / Schwache Batterie bei Vibrationslarm
7. *** :** Herzfrequenzalarm ist auf Vibration eingestellt
8. **:** Stoppuhr wird anzeigt oder ausgeführt
9. **:** Tastenton ausgeschaltet
10. **AVG:** Messwert der durchschnittlichen Herzfrequenz
11. **KCAL:** Maßeinheit für Kalorien
12. **% :** Prozentsatz des Herzfrequenz-Messwertes
13. **/ :** Britisches System für Längenmaße (Fuß und Zoll)

14. **KGLB:** Maßeinheit für Körpergewicht
15. **CM:** Metrisches Längenmaß (Zentimeter)
16. **YR:** Geburtsjahr des Benutzers
17. **:** Tastensperre eingeschaltet
18. **:** Tastbildschirm-Funktion aktiviert
19. **:** Herzfrequenz hat die eingestellte Grenze überschritten
20. **:** Blinkt bei Empfang eines Herzfrequenzsignals

***** nur für SE102

ERSTE SCHRITTE

WICHTIG Um die Uhr beim Training wirksam zu nutzen, d.h. Ihren Kalorienverbrauch und Ihren Fitnessindex zu berechnen, **MÜSSEN** Sie Ihre Herzfrequenzgrenzen und Benutzerdaten einstellen, wie in den betreffenden Abschnitten dargestellt.

DIE UHR EINSCHALTEN (NUR BEI ERSTMALIGER VERWENDUNG)

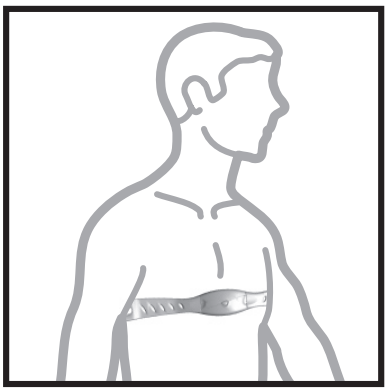
Drücken Sie 2 Sekunden lang auf eine beliebige Taste, um den LCD-Bildschirm zu aktivieren.

TRAGEN DES BRUSTGURTS

Brustgurt

Der Brustgurt zählt Ihren Herzschlag und überträgt die Daten an die Uhr.

1. Befeuchten Sie die leitfähigen Polster an der Unterseite des Brustgurts mit einigen Tropfen Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Schnallen Sie den Brustgurt um Ihre Brust und stellen Sie sicher, dass der Gurt genau unter Ihren Brustmuskeln sitzt.



TIPPS

- Um eine präzise Messung der Herzfrequenz zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass der Brustgurt über Ihrem Herzen platziert wird.
- Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In einem trockenen, kalten Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert. Das ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, wird der Herzfrequenzmodus beendet, und das Gerät kehrt zum Uhrmodus zurück.

ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Der Brustgurt und die Uhr verfügen über eine maximale Sendereichweite von 62,5 cm. Stellen Sie sicher, dass der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt ist, wenn die Uhr nach einem Signal des Brustgurts sucht.

SYMBOL	BESCHREIBUNG
	Blinkt, wenn ein Signal gefunden wurde
	Erscheint, wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist (ON)

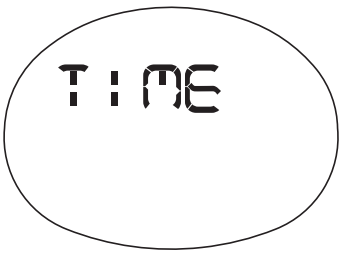
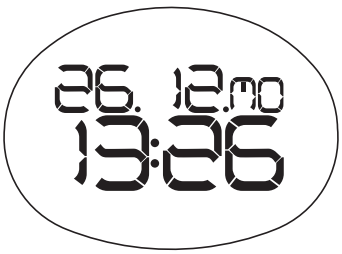
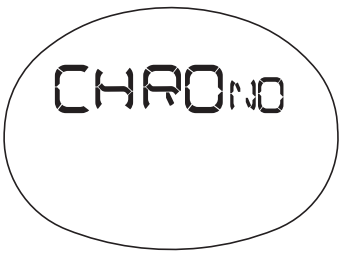
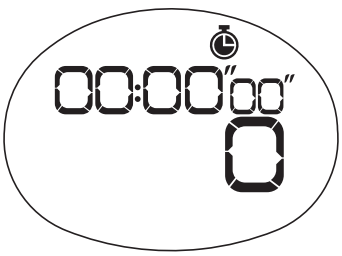
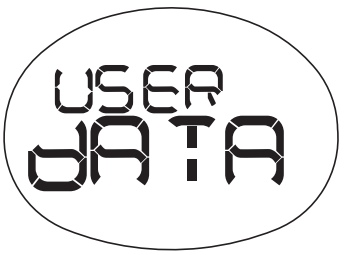
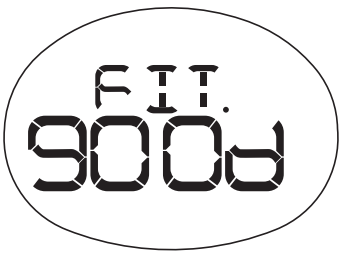
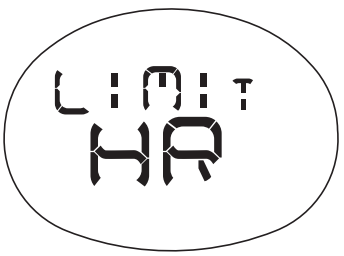
Sollte das Signal schwach sein oder durch Umgebungsstörungen unterbrochen werden:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Brustgurt und Uhr.
- Verstellen Sie die Position des Brustgurts.
- Prüfen Sie, ob die leitfähigen Polster feucht genug sind, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie die Batterien. Bei schwachen Batterien kann die Reichweite geringer sein.

HINWEIS Signalinterferenzen in der Umgebung können auf elektromagnetische Störungen zurückzuführen sein. Diese können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Autobussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Fahrzeugmotoren, Fahrradcomputern, einigen motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder beim Passieren von elektrischen Sicherheitsschranken auftreten. Ihre Herzfrequenzwerte können bei Störungen instabil und ungenau werden.

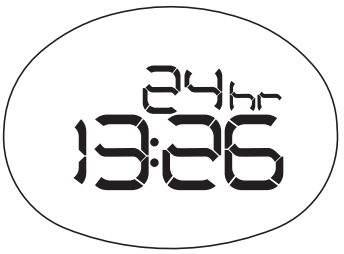
UMSCHALTEN ZWISCHEN BETRIEBSMODI

Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen den 4 Betriebsmodi umzuschalten. Bei jedem Modus wird ein Textbildschirm angezeigt, der Ihnen den jeweils aufgerufenen Modus mitteilt. Der Textbildschirm wird nach 1 Sekunde automatisch durch den Hauptmodus-Bildschirm ersetzt.

MODUS	TEXT	HAUPTMODUS
UHR		
STOPPUHR		
BENUTZER-PROFIL		
HERZ-FREQUENZ-GRENZE		

UHR / ALARM / TASTENTON / SENSORGLAS

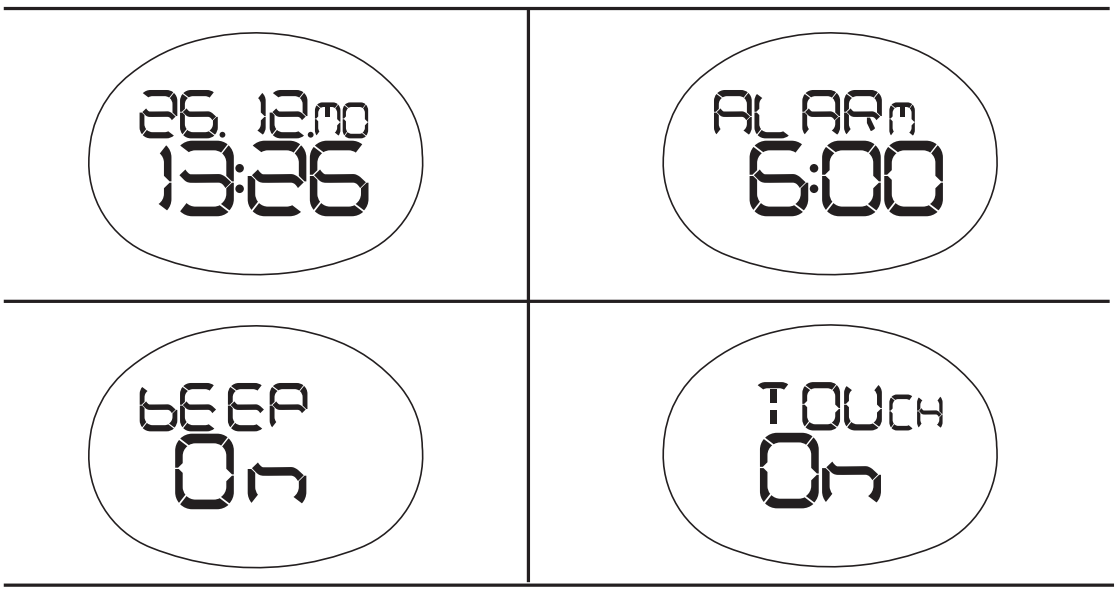
So stellen Sie die Uhr ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **+**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: 12-/24-Stundenformat, Stunde, Minute, Jahr, Tages-Monats-Format, Monat und Tag.

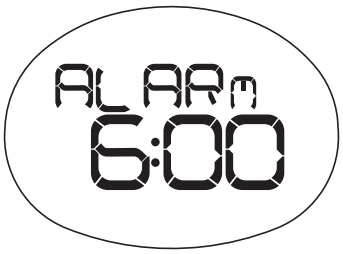
So wechseln Sie zwischen den 4 verschiedenen Anzeigearten der Uhr:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, um durch die verschiedenen Bildschirme zu blättern.



ALARM

So stellen Sie den täglichen Alarm ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, bis Sie zur Alarmanzeige gelangen.
3. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
4. Drücken Sie auf **+**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern.
5. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
6. Die Reihenfolge der Einstellungen ist Stunde und Minute.

So schalten Sie den Alarmton aus (OFF) und setzen ihn für den darauffolgenden Tag zurück:

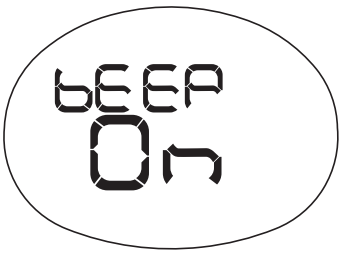
Drücken Sie eine beliebige Taste.

So aktivieren / deaktivieren Sie den Alarm:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, bis Sie zur Alarmanzeige gelangen.
3. Drücken Sie auf **+**, um den Alarm ein- oder auszuschalten. erscheint bei aktiviertem Alarm.

TASTENTON

So schalten Sie den Tastenton ein oder aus (ON/OFF):



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, bis Sie zur Tastenton-Anzeige gelangen.
3. Drücken Sie auf **+**, um die Einstellung zu ändern.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.

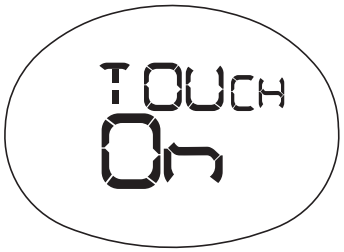
SENSORGLAS (“TAP-ON-LENS” – PATENT ANGEMELDET)

Die Sensorglas-Funktion ermöglicht Ihnen den mühelosen Zugriff auf 1 von 6 Standardmodi:

- Uhr
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Stoppuhr
- % der Herzfrequenz
- Aktuelle Herz- frequenz
- Kalorienverbrauch

Tippen Sie einfach kurz auf das Uhrenglas und Ihr Standardmodus wird 5 Sekunden lang angezeigt, bevor das Gerät zum vorherigen Bildschirm zurückkehrt.

So verwenden Sie die Sensorglas-Funktion:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, bis Sie zur Sensorglas-Anzeige gelangen, und verwenden Sie +, um **TOUCH ON** auszuwählen.
3. Halten Sie **SET** gedrückt.
4. Drücken Sie auf +, um 1 der 6 Modi auszuwählen, und anschließend **SET**, um diesen zu bestätigen.

erscheint, wenn die Sensorglas-Funktion aktiviert ist, und blinkt, wenn die Standardanzeige eingeblendet wird.

HERZFREQUENZGRENZEN / WARNSIGNAL

So stellen Sie die untere und obere Herzfrequenzgrenze / das Warnsignal ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Herzfrequenz-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf +, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Zielaktivität (Gehen, Joggen oder Laufen), untere Herzfrequenzgrenze, obere Herzfrequenzgrenze, Warnsignal EIN / AUS, Start- und Endzeit.

HINWEIS Sie müssen die Zielaktivität zur automatischen Berechnung der unteren und oberen Herzfrequenzgrenze einstellen. Wenn Sie die Stufe der Zielaktivität oder das Alter ändern, wird Ihre obere / untere Herzfrequenz automatisch aktualisiert.

ZIELAKTIVITÄT

ZIEL-AKTIVITÄT	MHF%	BESCHREIBUNG
GEHEN	65-78%	Erhaltung der Gesundheit: Trainingsstufe mit niedriger Intensität. Sie ist gut für diejenigen geeignet, die ihr Herz -Kreislaufsystem stärken wollen.
JOGGEN	65-85%	Aerobes Training: Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
LAUFEN	78-90%	Anaerobisch: Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

MAXIMALE / UNTERE / OBERE HERZFREQUENZ

Um den größtmöglichen, gesundheitlichen Nutzen aus Ihren Fitnessprogramm zu ziehen, ist es wichtig, vor Beginn Ihres Übungsprogramms folgendes zu kennen:

- Maximale Herzfrequenz (MHF)
- Untere Herzfrequenzgrenze
- Obere Herzfrequenzgrenze

So berechnen Sie Ihre eigenen Herzfrequenzgrenzen manuell:

MHF	MHF = 220 - Alter
UNTERE GRENZE	MHF x untere % der Zielaktivität Z.b. Zielaktivität ist GEHEN: Untere Grenze = MHF x 65%
OBERE GRENZE	MHF x obere % der Zielaktivität Z.b. Zielaktivität ist GEHEN: Obere Grenze = MHF x 78%

HERZFREQUENZALARM

Sie können den Herzfrequenzalarm im Herzfrequenz-Modus wie folgt einstellen:

SYMBOL	BESCHREIBUNG
♥	* Herzfrequenzton und Vibrationsalarm sind AUS (OFF)
((♥))	Herzfrequenzton ist EIN (ON) • 1 Signalton = Sie haben Ihre untere Zonengrenze unterschritten • 2 Signaltöne = Sie haben Ihre obere Zonengrenze überschritten

	* Herzfrequenz-Vibrationsalarm ist EIN (ON)
	* Herzfrequenzton und Vibrationsalarm sind EIN (ON)

oder blinkt, wenn Sie Ihre Herzfrequenzgrenze über- oder unterschritten haben.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, wird der Herzfrequenzmodus beendet, und das Gerät kehrt zum Uhrmodus zurück.

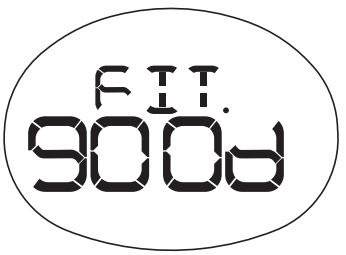
* nur für SE102

BENUTZERDATEN

Um den größtmöglichen Nutzen aus diesem Produkt zu ziehen, müssen Sie vor dem Training Ihre Benutzerdaten einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex erstellt, und die Uhr ist in der Lage, den Grad des Kalorienverbrauchs während Ihres Trainings zu berechnen. Diese Informationen helfen Ihnen dabei, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie die Benutzerdaten ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Benutzerdaten-Modus zu navigieren.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



3. Drücken Sie auf **+**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Aktivitätsstufe (ATH / HOB / KLE), Geschlecht (M / W), Geburtsjahr, Geburtsmonat, Geburtstag, Maßeinheit für Körpergröße (Fuß oder Meter), Körpergröße, Maßeinheit für Körpergewicht (Pfd. oder kg) und Körpergewicht. Wenn die Daten fertig eingegeben wurden, zeigt der Fitnessindex FAIR, NORMAL oder GOOD an.

HINWEIS Sie müssen Ihre Benutzerdaten eingeben, um die Funktionen der Kalorienzählung und Fettverbrennung zu aktivieren.

So zeigen Sie Ihren Fitnessindex an:

Drücken Sie auf **MODE**, bis Sie zur Anzeige der Benutzerdaten gelangen.

AKTIVITÄTSSTUFE

Die Aktivitätsstufe basiert auf der persönlichen Selbsteinschätzung Ihres Trainingspensums, das Sie regelmäßig erfüllen.

AKTIVITÄTS-STUFE	BESCHREIBUNG
KLEIN	Niedrig – Sie nehmen gewöhnlich nicht an fixen, sportlichen Freizeitaktivitäten oder Übungen teil.
HOBBY	Mittel – Sie nehmen an leichten, körperlichen Aktivitäten (wie Golf, Reiten, Tischtennis, Fitnessübungen, Kegeln, Gewichtheben oder Gymnastik) teil, und zwar 2-3x pro Woche, insgesamt 1 Stunde wöchentlich
ATHLET	Hoch – Sie nehmen aktiv und regelmäßig an schweren, körperlichen Betätigungen teil (wie Laufen, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Seilspringen) oder betreiben ein anstrengendes, aerobisches Training (wie Tennis, Basketball oder Handball).

HINWEIS Sie müssen die Aktivitätsstufe eingeben, um den Kalorienverbrauch und den Fitnessindex zu berechnen.

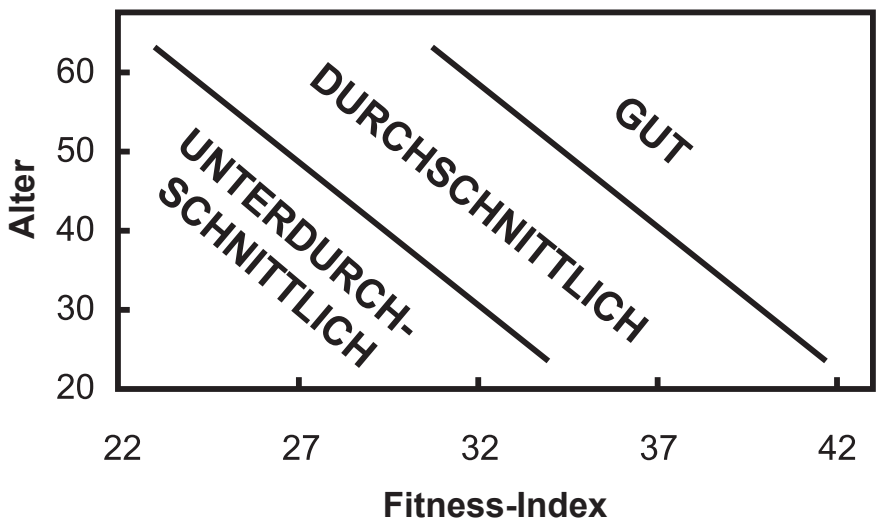
FITNESSINDEX

Die Uhr erstellt einen Fitnessindex auf der Grundlage Ihrer aerobischen Fitness. Dieser Index ist von der Fähigkeit des Körpers abhängig und begrenzt, Sauerstoff in die beim Training betätigten Muskeln zu befördern. Er wird häufig durch die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2 Max) gemessen, die als maximale Sauerstoffmenge definiert wird, die genutzt werden kann, wenn man zunehmend anspruchsvoller trainiert. Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die arbeitenden Muskeln sind

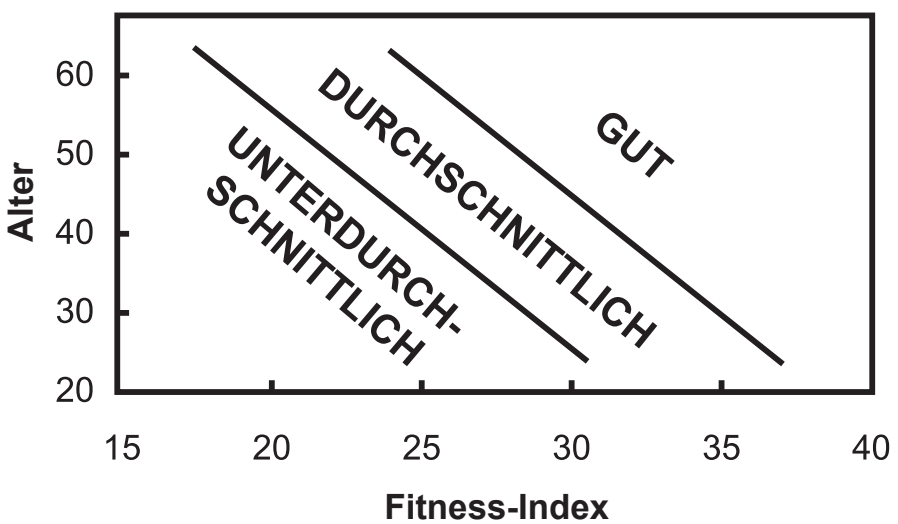
Teilfaktoren, die alle bei der Bestimmung der VO2 Max herangezogen werden. Die Maßeinheit der VO2 Max ist ml/kg und min.

In den nachstehenden Tabellen finden Sie eine grobe Orientierungshilfe für die Bedeutung Ihres Fitnessindex:

FITNESS-INDEX FÜR MÄNNER

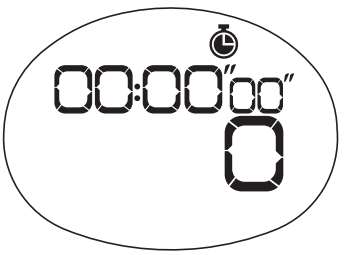


FITNESS-INDEX FÜR FRAUEN



STOPPUHR

So verwenden Sie die Stoppuhr:



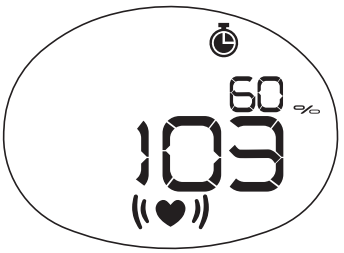
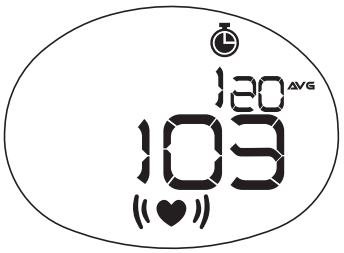
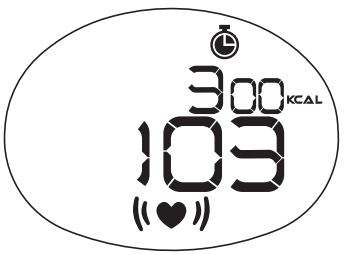
1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu navigieren.
2. Um die Stoppuhr zu starten / zu stoppen / fortzusetzen, drücken Sie auf **ST / S**P.
3. Um die Stoppuhr zurückzusetzen, halten Sie **SET** gedrückt.

Wenn die Herzfrequenzfunktion der Uhr aktiviert ist und die Benutzerdaten eingegeben wurden, wird die Zählung des Kalorienverbrauchs bei laufender Stoppuhr gestartet.

⏱ erscheint bei laufender Stoppuhr. Sie können die Stoppuhr ausführen, während Sie auf andere Modi zugreifen.
⏱ blinkt, bis Sie zum Stoppuhr-Modus zurückwechseln.

DATEN BEI AUSFÜHRUNG DER STOPPUHR ANZEIGEN

Drücken Sie auf **HR**, um bei laufender Stoppuhr durch die folgenden Bildschirmanzeigen zu blättern:

Prozentsatz der Herzfrequenz und aktuelle Herzfrequenz	
Stoppuhr und aktuelle Herzfrequenz	
Durchschnittliche und aktuelle Herzfrequenz	
Kalorienverbrauch und aktuelle Herzfrequenz	

PROZENTSATZ DES HERZFREQUENZ-MESSWERTES

Der Prozentsatz des Herzfrequenz-Messwertes wird aus Ihrer aktuellen Herzfrequenz und der MHF berechnet: $\frac{\mathbf{HR}}{\mathbf{MHR}} \times \mathbf{100\%}$

Je höher der Prozentsatz ist, desto mehr Arbeit muss Ihr Herz verrichten. Wenn Sie z.B. einen Wert von 80-90% erzielen, sollten Sie Ihr Training auf eine etwas bequemere Stufe herabsetzen.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG / TASTENSPERRE

So schalten Sie die Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang ein:

Drücken Sie auf . (Drücken Sie innerhalb von 3 Sekunden erneut auf , um die Beleuchtung länger als 3 Sekunden zu aktivieren).

So schalten Sie die Tastensperre ein oder aus (ON/OFF):

Halten Sie gedrückt. erscheint, wenn die Tastensperre aktiviert ist (ON).

HINWEIS Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn das Symbol für die schwache Batterie angezeigt wird; diese kehrt nach dem Wechsel der Batterie wieder zum normalen Betrieb zurück.

BATTERIEN

Das Produkt benötigt 2 Batterien des Typs CR2032, eine für die Uhr und eine für den Brustgurt. Beide Batterien sind bereits installiert. Die Batteriewarnanzeigen sind wie folgt:

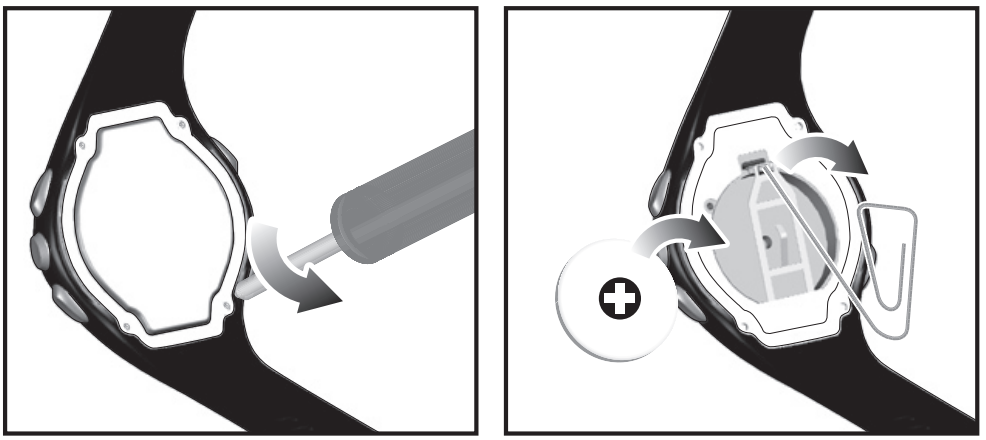
SYMBOL FÜR SCHWACHE BATTERIE	BESCHREIBUNG
	Kontinuierliches Blinken: Die Batterie der Uhr ist schwach Periodisches Blinken: Die Batterie der Uhr ist zu schwach, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren
VIB	* Die Batterie ist zu schwach, um den Vibrationsalarm zu aktivieren
	* Die Batterien der Uhr und des Vibrationsalarms sind schwach

* Die Batterien sind üblicherweise nach einem Jahr verbraucht. Die Vibrationsfunktion verringert die Betriebsdauer der Batterie schneller als der akustische Alarm. Es wird dringend empfohlen, dass Sie sich an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle wenden, wenn Sie die Batterien wechseln müssen.

So wechseln Sie die Batterie der Uhr:

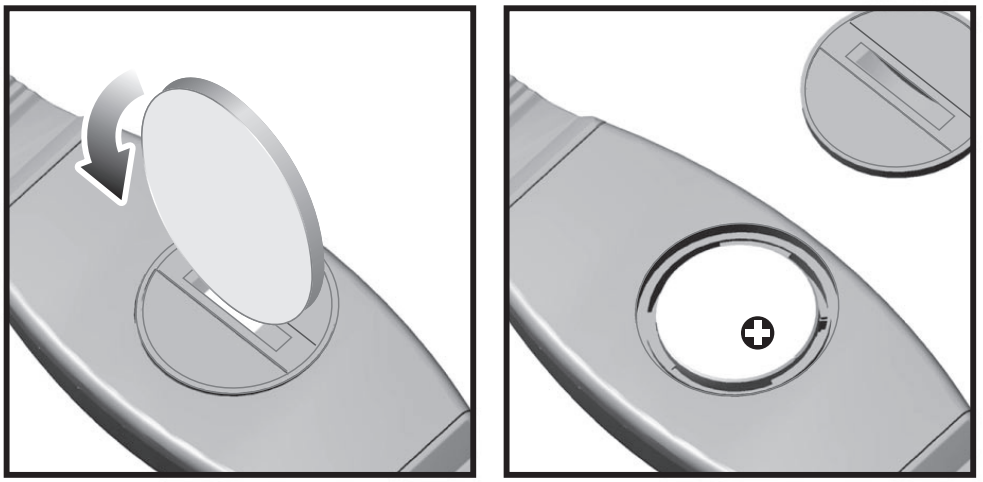
1. Öffnen Sie die Schrauben und entfernen Sie die Rückplatte.
2. Lösen Sie den Haken der Haltefeder mit einem dünnen, stumpfen Gegenstand und heben Sie diese vorsichtig an.
3. Tauschen Sie die alte Batterie und befestigen Sie die Batteriehaltefeder.
4. Bringen Sie die Rückplatte und die Schrauben wieder an.

* nur für SE102



So wechseln Sie die Batterie des Brustgurts:

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Tauschen Sie die alte Batterie (wie dargestellt) aus und bringen Sie den Batteriefachdeckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an, bis er festsitzt.



WICHTIG

- Nicht wiederaufladbare und aufladbare Batterien müssen ordnungsgemäß entsorgt werden. Zu diesem Zweck sind spezielle Container zur Batterieentsorgung bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde bereitgestellt.

- Batterien sind bei Verschlucken äußerst gefährlich! Halten Sie diese und das Produkt daher unbedingt von Kleinkindern fern. Sollte eine Batterie verschluckt werden, müssen Sie umgehend ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Sie dürfen die mitgelieferten Batterien nicht wiederaufladen, auf andere Weise reaktivieren oder zerlegen; Sie dürfen sie nicht ins Feuer werfen oder kurzschließen.

TRAININGSINFORMATION

WIE SIE DER HERZFREQUENZMONITOR UNTERSTÜTZT

Der Herzfrequenzmonitor ist das wichtigste Instrument zur Bewahrung eines gesunden Herz- / Kreislaufsystems und ein idealer Trainingspartner. Er überwacht die Ergebnisse und zeigt sie Ihnen an. Diese helfen Ihnen bei der Beurteilung der vergangenen Leistung und helfen Ihnen Ihre Trainings zu maximieren und Ihre zukünftigen Trainingsprogramme anzupassen, damit sie die angestrebten Ziele auf eine sichere und effektivere Weise erreichen.

Während Sie trainieren, erfasst der Brustgurt Ihren Herzschlag und sendet ihn an die Uhr. Nun können Sie Ihre Herzfrequenz ansehen und basierend auf der Herzfrequenzmessung Ihre Leistung überwachen. Wenn Sie fitter werden, muss Ihr Herz weniger arbeiten und die Herzfrequenz sinkt. Der Grund hierfür ist folgender:

Ihr Herz pumpt Blut durch Ihre Lungen, um Sauerstoff zu erhalten. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut fließt dann zu Ihren Muskeln. Der Sauerstoff wir als Treibstoff verwendet und das Blut verlässt die Muskeln, kehrt zu den Lungen zurück und der Prozess beginnt aufs neue. Wenn Sie fit werden, kann Ihr Herz mit einem Herzschlag mehr

Blut pumpen. Im Ergebnis muss Ihr Herz nicht mehr so oft schlagen, um den erforderlichen Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu befördern.

TRAININGSTIPPS

Um einen maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen und sicherzustellen, dass Sie sicher trainieren, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien:

- Beginnen Sie mit einem gut definierten Trainingsziel, wie etwa abzunehmen, fit zu bleiben, Ihre Gesundheit zu verbessern oder an einem sportlichen Ereignis teilzunehmen.
- Wählen Sie eine Trainingsaktivität, die Ihnen Spaß macht, und variieren Sie Ihre Übungsaktivitäten, um unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren.
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie dann allmählich Ihr Trainingspensum, wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht. Trainieren Sie regelmäßig. Zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems werden 3x pro Woche je 20 – 30 Minuten empfohlen.
- Sie sollten sich zumindest 5 Minuten vor und nach dem Training aufwärmen bzw. abkühlen.
- Messen Sie Ihren Puls nach dem Trainieren. Wiederholen Sie diesen Vorgang erneut nach 3 Minuten. Wenn Ihr Puls nicht zur normalen Ruhezahl zurückkehrt, haben Sie möglicherweise zu schwer trainiert.
- Ziehen Sie stets Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

WARNHINWEISE UND PFLEGEANLEITUNGEN

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch:

- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können. Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt nach jeder Trainingseinheit sorgfältig mit lauwarmen Wasser und einer milden Seife. Verwenden Sie das Produkt niemals in heißem Wasser und lagern Sie es nicht in feuchtem Zustand.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.

- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.
- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltungen, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Funkfrequenz-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Zentrale warten.
- Richten Sie sich bei der Entsorgung dieses Produktes nach den örtlichen Verordnungen der Abfallbeseitigung.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Anleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Bedienungsanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden.

AKTIVITÄTEN IM FREIEN UND IM WASSER

Die Uhr ist bis 50 m wasserfest. Der Brustgurt ist spritzwassergeschützt, sollte jedoch nicht bei Aktivitäten unter Wasser getragen werden, da unter Wasser keine Übertragung der Herzfrequenz möglich ist. Die Richtlinien zur korrekten Benutzung finden Sie in der nachstehenden Tabelle.

	REGEN-SPRITZER USW.	DUSCHEN (NUR MIT WARMEN/ KALTEN WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN / in FLACHEM WASSER	TAUCHEN IN FLACHEM WASSER/ SURFEN/ WASSER-SPORT	SCHNORCHELN / TAUCHEN IN TIEFEM WASSER
Uhr 50M / 165 Fuß	OK	OK	OK	NEIN	NEIN
Brustgurt 50M / 165 Fuß	OK	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN

Wenn Sie die Uhr für sportliche Aktivitäten im Wasser oder im Freien benutzen, vermeiden Sie es, die Tasten mit feuchten Fingern, unter Wasser oder bei heftigem Regen zu drücken, da Wasser in die elektrische Schaltung gelangen könnte.

TECHNISCHE DATEN

TYP	BESCHREIBUNG
Uhr	
Uhrzeitformat	12- / 24-Stunden
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT
Jahr	2005-2054 (autom. Kalender)
Alarm	Täglich
Stoppuhr	
Count-Up-Timer	Von 00:00:00 (Min:Sek:1/100 Sek) bis 99:59:59 (Std:Min:Sek)
Leistungsaufzeichnung	
Herzfrequenz (HR) -Alarm	* Vibrierend / akustisch / visuell
HF-Messbereich	30-240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HF-Einstellbereich	30-240 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HF-Einstellbereich	80-240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienberechnung	0-9.999 kcal
Übertragung	
Reichweite	62,5 cm – kann bei schwacher Batterie geringer sein
Wasserfestigkeit	
Uhr	50 m (keine Tastenbetätigung)
Brustgurt	Spritzwassergeschützt

Betriebsumgebung	
Betriebstemperatur	5 °C bis 40 °C (41 °F bis 104 °F)
Lagertemperatur	-20 °C bis 70 °C (-4 °F bis 158 °F)

* nur für SE102

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.de) und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientifi c-Produkte wie zum Beispiel Wetterstationen, Projektions-Funkuhren, Produkte für Gesundheit und Fitness, Digitalkameras, MP3-Player, DECTTelefone und elektronische Lernprodukte für Kinder. Auf der Website fi nden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Wir hoffen, dass Sie alle wichtigen Informationen auf unserer Website fi nden. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass die SmartHeart Herzfrequenzmonitor (SE102/SE102L) mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinien EMC 89/336/CE und LVD 73/23/EC übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

CE

ES

SMARTHEART

Pulsómetro
con lente táctil (TOL) y
alerta por vibración
Modelo: SE102

Pulsómetro
con lente táctil (TOL)
Modelo: SE102L

MANUAL DE USUARIO

ÍNDICE

Introducción **3**

Características más importantes **4**

Vista frontal 4

LCD 5

Para empezar **6**

Encender el reloj (sólo la primera vez que se usa) 6

Cómo ponerse la banda pectoral 6

Señal de transmisión 7

Alternar entre dos modos de operación 9

Reloj / alarma / tono del teclado / pantalla táctil **10**

Alarma 11

Tono keypad 11

Pantalla táctil (tol - patente en curso) 12
Límites de ritmo cardíaco / alerta 13
Actividad objetivo 14
Ritmo cardiaco máximo/mínimo/superior 14
Alerta de ritmo cardíaco 15
Datos del usuario 16
Nivel de actividad 17
Índice de forma física 18
Cronómetro 19
Consultar datos mientras funciona el cronómetro 20
Porcentaje de lectura de ritmo cardíaco 21
Retroiluminación / bloqueo del teclado 21
Pilas 21
Información de entrenamiento 24
Cómo le ayuda el monitor de ritmo cardiaco 24
Consejos para entrenar 25
Avisos e instrucciones de cuidado 26
Actividades en interior y exterior 27
Ficha técnica 28
Sobre Oregon Scientific 30
EU - Declaración de conformidad 30

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el **Pulsómetro *SE102 & SE102L** de Oregon Scientific™.

* SE102 = Pulsómetro con lente táctil (TOL) y alerta por vibración

SE102L= Pulsómetro con lente táctil (TOL)

(TOL: Patente pendiente)

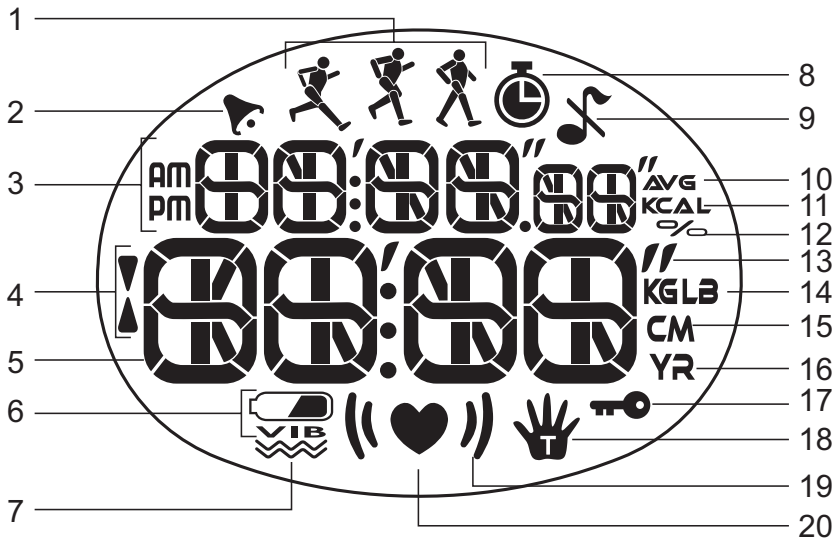
NOTA Tenga este manual a mano cuando use el nuevo producto. Contiene prácticas instrucciones explicadas paso a paso, así como especificaciones técnicas y advertencias que debe conocer.

CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES

VISTA FRONTAL

1. **Pantalla táctil (patente en curso):** Tóquela para visualizar un modo de visualización predeterminado
2. **RC:** Acceder al modo de ritmo cardíaco, alternar entre pantallas de ritmo cardiaco
3. **MODE:** Pasar a otro modo de pantalla.
4. **ST / SP / + :** Iniciar / detener cronómetro; cambiar configuración
5. **/ :** Encender retroiluminación; bloquear / desbloquear teclado
6. **SET:** Acceder al modo de ajuste, alternar entre pantallas de ajuste del reloj

LCD



1. nivel de actividad caminar / footing / correr
2. **:** la alarma está ajustada, parpadea cuando está activa
3. **AM / PM:** Reloj de 12 horas
4. **/ :** Límite máximo / mínimo de ritmo cardiaco
5. Hora / Ritmo cardíaco
6. **/ * :** Batería agotada / La pila de la alerta vibratoria está casi gastada
7. *** :** La alerta de ritmo cardiaco está configurada para vibrar
8. **:** Se muestra el cronómetro, o el cronómetro está en funcionamiento
9. **:** Tono keypad desactivado
10. **AVG:** Lectura de ritmo cardíaco medio
11. **KCAL:** Unidad de caloría

12. **%:** Porcentaje de lectura de ritmo cardíaco
13. **′ / ″ :** Unidades imperials de altura (pies y pulgadas)
14. **KGLB:** Unidad de peso corporal
15. **CM:** Unidad de altura métrica (centímetros)
16. **YR:** Año de nacimiento del usuario
17. **:** Bloqueo de botones activado
18. **:** Función táctil activada
19. **:** El ritmo cardíaco ha superado el límite indicado
20. **:** Parpadea cuando recibe señal de ritmo cardíaco

***** sólo para SE102

PARA EMPEZAR

IMPORTANTE Para utilizar el reloj eficazmente cuando haga ejercicio, es decir, para calcular las calorías que quema o el índice de forma física, **ES NECESARIO** configurar los límites de ritmo cardíaco tal y como se muestra en las secciones correspondientes.

ENCENDER EL RELOJ (SÓLO LA PRIMERA VEZ QUE SE USA)

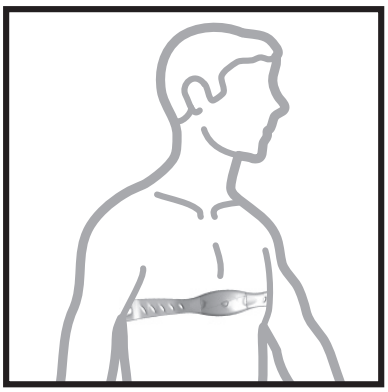
Pulse cualquier botón durante 2 segundos para activar la pantalla LCD.

CÓMO PONERSE LA BANDA PECTORAL

Cinta

La banda pectoral sirve para medir el ritmo cardíaco y transmitir los datos al reloj.

1. Moje las almohadillas conductivas de la cara inferior de la banda pectoral con unas cuantas gotas de agua o un gel conductivo para garantizar un buen contacto.
2. Colóquese la banda pectoral sobre el pecho, asegurándose de que quede correctamente colocada sobre sus músculos pectorales.



CONSEJOS

- Para obtener lecturas precisas del ritmo cardíaco, asegúrese de llevar la banda pectoral sobre el corazón.
- Evite las zonas con pelo denso.
- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que funcionara correctamente. Esto es normal y debería mejor al cabo de unos minutos de ejercicio.

NOTA Si la banda pectoral no registra ninguna actividad durante 5 minutos, el modo de ritmo cardíaco pasará automáticamente al de reloj.

SEÑAL DE TRANSMISIÓN

La banda pectoral y el reloj tendrán un alcance de transmisión máximo de unos 62,5 cm (25 pulgadas). Si el reloj está buscando la señal de la banda pectoral, asegúrese de que la cinta no esté a más de 10 cm (4 pulgadas) del reloj.

ICONO	DESCRIPCIÓN
	Parpadea cuando encuentra una señal
	Aparece cuando la alerta de ritmo cardíaco está ENCENDIDA

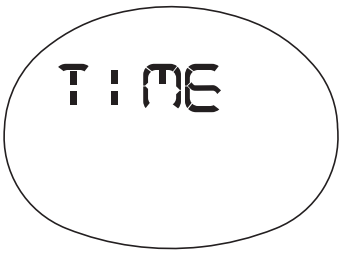
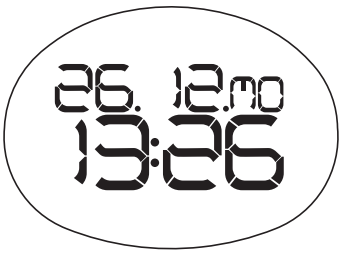
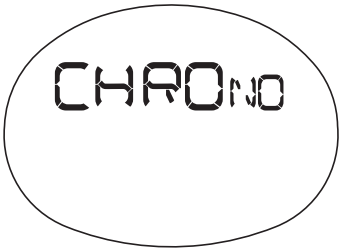
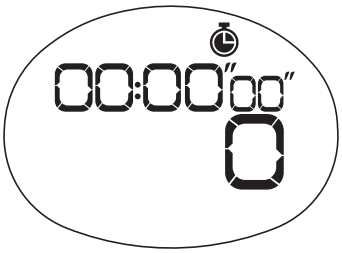
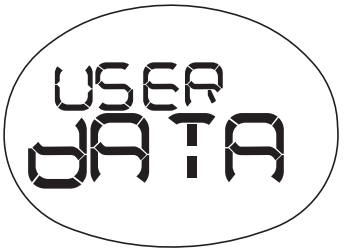
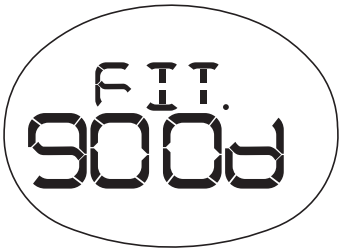
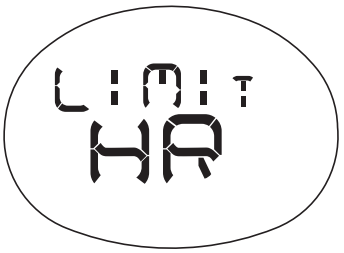
Si observara que la señal es débil o viene interrumpida por una interferencia ambiental:

- Reduzca la distancia entre la banda pectoral y el reloj.
- Reajuste la posición de la cinta.
- Compruebe que las almohadillas conductivas estén suficientemente húmedas como para garantizar contacto sólido.
- Compruebe las pilas. Si están casi gastadas, su cobertura podría reducirse.

NOTA Las interferencias del entorno pueden deberse a interferencias electromagnéticas. Estas interferencias pueden producirse cerca de líneas de alta tensión, semáforos, líneas colgadas, líneas ferroviarias, líneas de trolebús o tranvía, televisores, motores de automóviles, ordenadores para bicicleta, ciertos equipos de ejercicio propulsados con motor, teléfonos móviles o al pasar por puertas de seguridad eléctricas. En caso de interferencias, el registro de ritmo cardíaco puede inestabilizarse y no ser preciso.

ALTERNAR ENTRE DOS MODOS DE OPERACIÓN

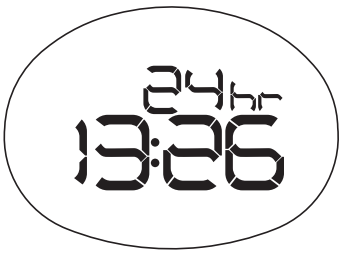
Pulse **MODE** para alternar entre los 4 modos de operación. Cada modo tiene un banner que le indicará a qué modo está accediendo. Al cabo de 1 segundo, este banner desaparece automáticamente para mostrar la pantalla principal del modo.

MODO	BANNER	MODO PRINCIPAL
RELOJ		
CRONÓME-TRO		
PERFIL DE USUARIO		
LÍMITE DE RITMO CARDIACO		

RELOJ / ALARMA / TONO DEL TECLADO / PANTALLA TÁCTIL

Para configurar el reloj:

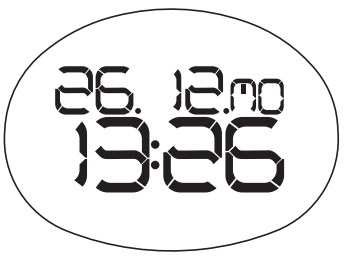
1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.

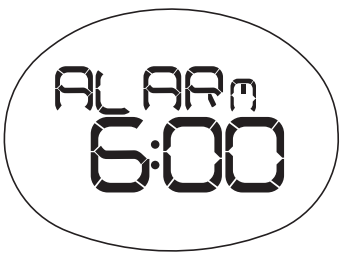


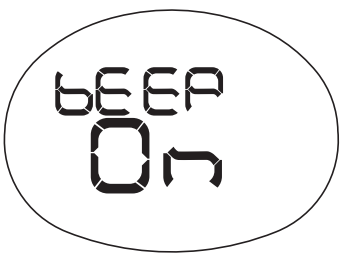
3. Pulse + para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones.
4. Pulse **SET** para confirmar y pase al siguiente.
5. La secuencia de configuración es: Formato de 12 o 24 horas, hora, minuto, año, formato día / mes y día.

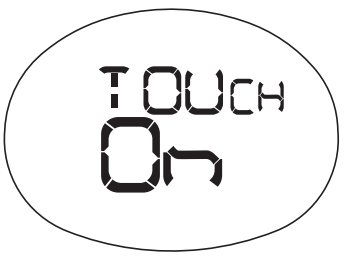
Para alternar entre los distintos modos del reloj:

1. Pulse **MODE** para desplazarse por el Modo Reloj.
2. Pulse **SET** para desplazarse por las distintas pantallas.



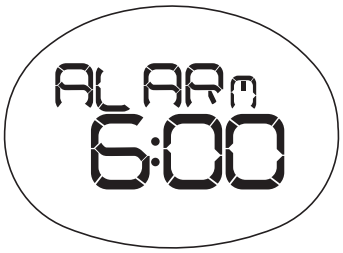






ALARMA

Para configurar la alarma diaria:



1. Pulse **MODE** para desplazarse por el Modo Reloj.
2. Pulse **SET** hasta llegar a la pantalla de alarma
3. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
4. Pulse **+** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones.
5. Pulse **SET** para confirmar y pase al siguiente.
6. La secuencia de configuración es horas y minutos.

Para apagar la alarma y que vuelva a sonar el día siguiente:

Pulse cualquier tecla.

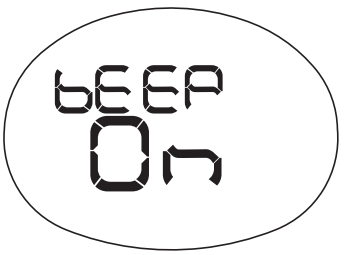
Para activar o desactivar la alarma:

1. Pulse **MODE** para desplazarse por el Modo Reloj.
2. Pulse **SET** hasta llegar a la pantalla de alarma
3. Pulse **+** para activar o desactivar la alarma. aparece cuando la alarma está ctivada.

TONO KEYPAD

Para activar o desactivar el keypad:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **SET** hasta llegar a la pantalla de tono keypad
3. Pulse **+** para modificar la configuración.
4. Pulse **SET** para confirmar.



PANTALLA TÁCTIL (TOL - PATENTE EN CURSO):

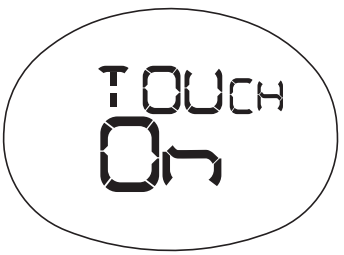
La función de pantalla táctil le ofrece fácil acceso a 6 modos predeterminados:

- Reloj
- Ritmo cardíaco medio
- Cronómetro
- % ritmo cardíaco
- Ritmo cardíaco actual
- calorías quemadas

Simplemente toque la pantalla y su modo predeterminado se mostrará durante 5 segundos antes de volver a la pantalla previa.

Para utilizar la función de lente táctil:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **SET** hasta alcanzar la pantalla de pantalla táctil, y use + para seleccionar **TOUCH ON**.



3. Pulse **SET** y manténgalo pulsado.
4. Pulse **+** para seleccionar 1 de los 6 modos y **SET** para confirmar.

aparece cuando se active la función de pantalla táctil, y parpadea cuando se muestra la pantalla predeterminada.

LÍMITES DE RITMO CARDÍACO / ALERTA

Para configurar límites de ritmo cardíaco mínimo y máximo / alerta

1. Pulse **MODE** para acceder al modo de ritmo cardíaco.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.

3. Pulse **+** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones.
4. Pulse **SET** para confirmar y pase al siguiente.
5. La secuencia de configuración es: Actividad objetivo (caminar, footing o correr), límite de ritmo cardíaco inferior y superior, alerta ON / OFF, hora de inicio y finalización.

NOTA Tiene que determinar la actividad de cálculo automático del límite de ritmo cardíaco inferior y superior. Si modifica el nivel de actividad objetivo o su edad, sus límites superior e inferior de ritmo cardíaco se actualizarán automáticamente.

ACTIVIDAD OBJETIVO

ACTIVIDAD OBJETIVO	RCM%	DESCRIPCIÓN
ANDAR	65-78%	Mantenimiento de la salud: baja intensidad de entrenamiento Es bueno para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
FOOTING	65-85%	Ejercicio aeróbico: Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
CORRER	78-90%	Anaeróbico: Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.

RITMO CARDIACO MÁXIMO/MÍNIMO/SUPERIOR

Antes de iniciar un programa de ejercicio, y para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:

- Ritmo cardíaco máximo (RCM)
- Límite mínimo de ritmo cardíaco
- Límite máximo de ritmo cardíaco

Para calcular manualmente sus propios límites de ritmo cardíaco:

RCM	RCM = 220 - edad
LÍMITE INFERIOR	RCM x actividad objetivo baja %. Ej. actividad objetivo es CAMINAR: Límite inferior = RCM x 65%
LÍMITE SUPERIOR	RCM x actividad objetivo alta %. Ej. actividad objetivo es CAMINAR: Límite superior = RCM x 78%

ALERTA DE RITMO CARDÍACO

En el modo de ritmo cardíaco, puede configurar la alerta de ritmo cardíaco siguiendo los pasos siguientes:

ICONO	DESCRIPCIÓN
	* Sonido de alerta de ritmo cardíaco y la alerta vibratoria están DESCONECTADAS
	Alerta de ritmo cardíaco ACTIVADA • 1 pitido = ha bajado por debajo de su límite inferior • 2 pitidos = ha subido por encima de su límite superior
	* Alerta por vibración de ritmo cardíaco ACTIVADA
	* Sonido de alerta de ritmo cardíaco y la alerta por vibración están CONECTADAS

o parpadeará si sobrepasa su límite de ritmo cardiaco.

NOTA Si la banda pectoral no registra ninguna actividad durante 5 minutos, el modo de ritmo cardíaco pasará automáticamente al de reloj.

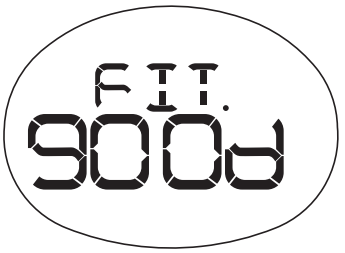
***** sólo para SE102

DATOS DEL USUARIO

Para acceder a todos los beneficios del producto, configure su perfil de usuario antes de empezar con el ejercicio. De este modo generará automáticamente un índice de forma física y permitirá al reloj calcular el nivel de calories quemadas durante el ejercicio. Esta información le permitirá hacer un seguimiento de su pogreso.

Para configurar el perfil de usuario:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo de datos personales.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.



3. Pulse **+** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones.
4. Pulse **SET** para confirmar y pase al siguiente.
5. La secuencia de configuración es: Nivel de actividad atlético, aficionado o poco (ATH / HOB / LIT), sexo (M / F), año de nacimiento, mes de nacimiento, unidad de altura (pies o metros), altura, unidad de peso (libras o kgs) y peso. En cuanto se hayan completado los datos, la pantalla de índice mostrará REGULAR, NORMAL o BIEN.

NOTA Deberá configurar su perfil de usuario para poder utilizar la función de recuento de calorías y grasas quemadas.

Para ver su índice de forma física:

Pulse **MODE** hasta llegar a la pantalla de datos del usuario.

NIVEL DE ACTIVIDAD

El nivel de actividad se basa en su propia autoevaluación y cuánto ejercicio hace regularmente.

NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
POCO	Bajo – Normalmente no participa en deportes recreativos ni hace ejercicio.
AFICIONADO	Medio – Realiza una modesta actividad física (como golf, hípica, calistenia, ping pong, bolos, halterofilia o gimnástica) 2-3 veces por semana, un total de 1 hora a la semana.
ATLÉTICO	Alto – Participa activa y regularmente en ejercicios físicos duros (como correr, hacer fúting, nadar, ir en bici o saltar a la cuerda) o participa en ejercicios aeróbicos vigorosos (como tenis, baloncesto o balonmano).

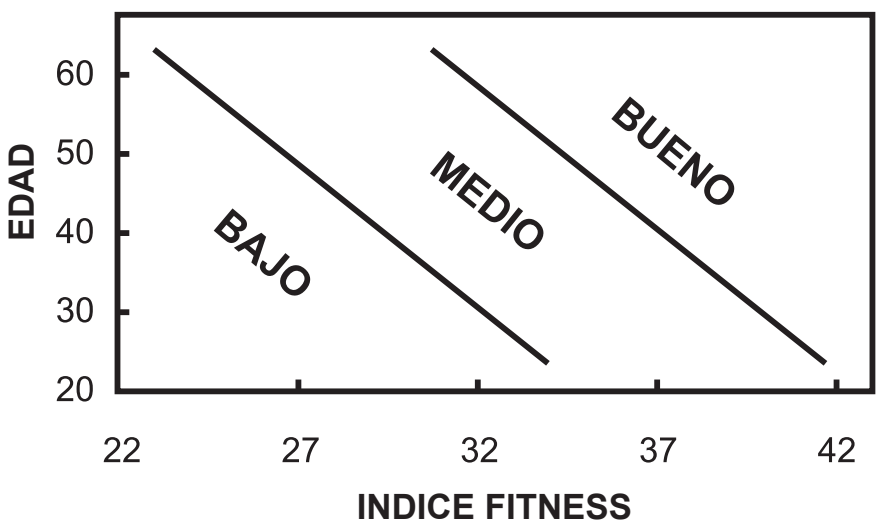
NOTA Deberá introducir el nivel de actividad para calcular las calorias quemadas y el nivel de forma física.

ÍNDICE DE FORMA FÍSICA

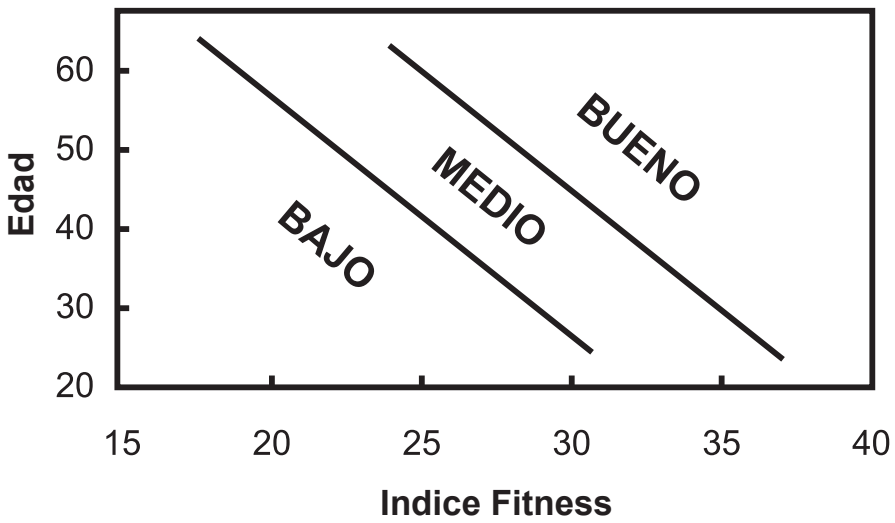
Su reloj genera un índice de forma física según su forma física aeróbica. El índice depende y viene limitado por la habilidad del cuerpo de proporcionar oxígeno a los músculos de trabajo durante el ejercicio. Normalmente se mide con la inspiración máxima de oxígeno (VO2 Max), que se define como el nivel más alto de ejercicio que se puede utilizar al hacer ejercicio a un nivel cada vez más exigente. Los pulmones, corazón, sangre, sistema circulatorio y músculos en movimiento son factores en la determinación del VO2 Max. La unidad de medición del VO2 Max es ml/kg min.

Consulte las tablas que vienen a continuación para ver una guía aproximada de lo que significa su índice de forma física:

INDICE FITNESS MASCULINO



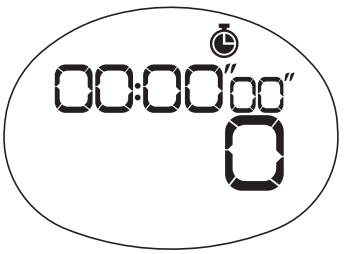
INDICE FITNESS FEMENINO



CRONÓMETRO

Para usar el cronómetro:

1. Pulse **MODE** para navegar por el Modo Cronómetro.
2. Para iniciar / detener / reanudar el cronómetro, pulse **ST / SP**.
3. Para resetear el cronómetro, pulse y mantenga pulsado **SET**.

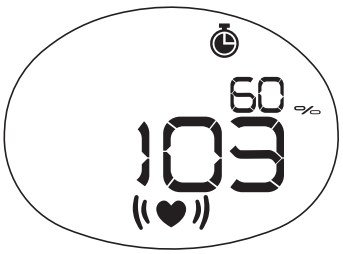
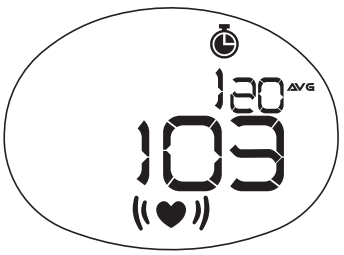
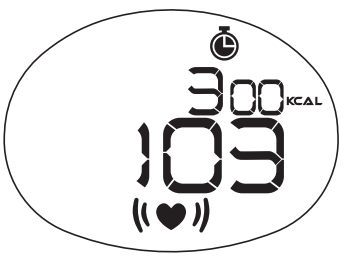


Si la function de pulsómetro está activado y los datos de usuario han sido introducidos, el consumo de calorias empezará a contar cuando el cronómetro esté en funcionamiento.

⏱ aparece si el cronómetro está activo. Puede hacer funcionar el cronómetro mientras accede a otros modos. ⏱ parpadea hasta que vuelve al modo cronómetro.

CONSULTAR DATOS MIENTRAS EL CRONÓMETRO FUNCIONA

Pulse **HR** para desplazarse por las siguientes pantallas mientras el cronómetro está en funcionamiento:

Porcentaje de índice de pulsaciones, y pulsaciones actuales	
Cronómetro y pulsaciones actuales	
Media de pulsaciones y pulsaciones actuales	
Calorías quemadas y pulsaciones actuales	

PORCENTAJE DE LECTURA DE RITMO CARDÍACO

El porcentaje de ritmo cardíaco se calcula a partir de su índice de ritmo cardíaco actual y RCM: $\frac{\text{HR}}{\text{MHR}} \times 100\%$

Cuanto más alto el porcentaje, más trabaja el corazón. Por ejemplo, si llega al 80-90%, debería bajar el ritmo y proceder a un ejercicio más cómodo.

RETROILUMINACIÓN / BLOQUEO DEL TECLADO

Pulse para iluminar la pantalla durante 3 segundos.

Pulse . (Pulse de Nuevo en los siguientes 3 segundos para extender la lux 3 segundos más).

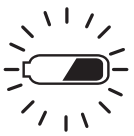
Para activar o desactivar el keypad:

Pulse y manténgalo pulsado. aparecerá si el bloqueo de keypad está activo.

NOTA La iluminación de pantalla no funciona cuando se muestra el icono de pila casi gastada, pero volverá a la normalidad en cuanto se cambien las pilas.

PILAS

El producto funciona con 2 pilas CR2032, una para el reloj y otra para la cinta. Ambas vienen instaladas. Los avisos de pila son:

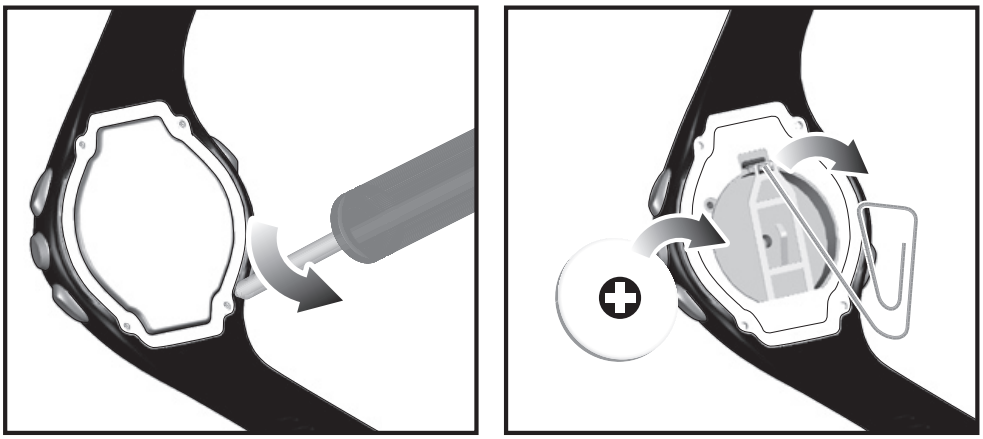
ICONO DE PILA GASTADA	DESCRIPCIÓN
	Parpadeo continuo La pila del reloj está casi gastada Parpadeo intermitente. La pila del reloj está caso gastada. Está demasiado gastada para hacer funcionar la retroiluminación
VIB	* La pila está demasiado gastada para la alerta vibratoria
	* La pila del reloj y la de vibración están casi gastadas

* Normalmente las pilas duran un año. La función de vibración consume las pilas más rápidamente que la alarma de sonido. Le recomendamos encarecidamente que se ponga en contacto con el vendedor o el departamento de atención al público si tiene que cambiarlas.

Para reemplazar la pila del reloj:

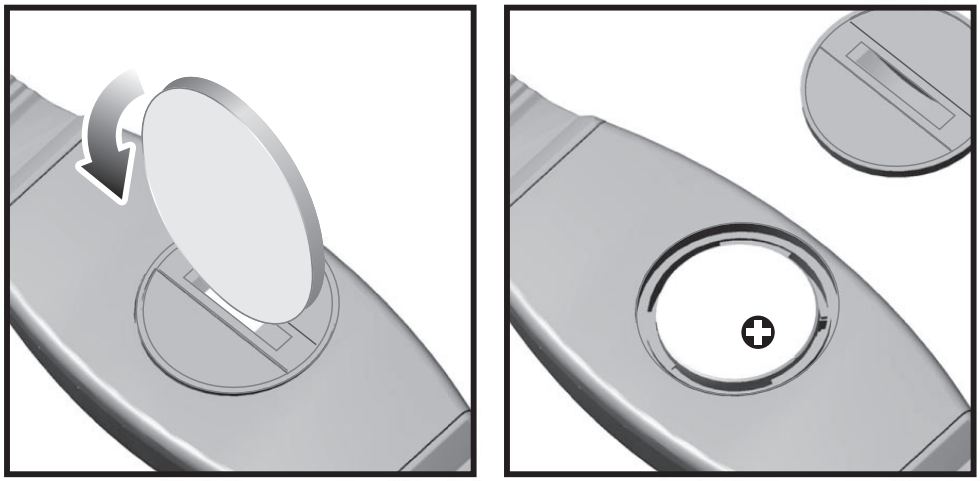
1. Retire los tornillos y la placa posterior.
2. Con un instrumento romo, coja la pestaña y levante el clip.
3. Retire la pila vieja e introduzca la nueva.
4. Vuelva a colocar la cubierta posterior y los tornillos.

* sólo para SE102



Para reemplazar la pila de la banda pectoral:

1. Con una moneda, haga girar la tapa del compartimiento en la dirección opuesta a las agujas del reloj hasta oír un clic.
2. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento haciéndola girar en la dirección de las agujas del reloj (tal y como se muestra en la ilustración) hasta que quede en su sitio.



IMPORTANTE

- Es necesario deshacerse correctamente de las pilas recargables y no recargables. Para ello dispone de contenedores especiales para pilas recargables y no recargables en puntos de recogida públicos.

- Es extremadamente peligroso tragar pilas! Por tanto, manténgalas fuera del alcance de los niños. Si se ha producido la ingestión de una pila, póngase en contacto con un médico a la mayor brevedad.
- Las pilas suministradas no deben recargarse, reactivarse de ningún otro modo, desmantelarse, quemarse o cortocircuitarse.

INFORMACIÓN DE ENTRENAMIENTO

CÓMO LE AYUDA EL PULSÓMETRO

Un pulsómetro es la herramienta más importante en su salud cardiovascular y un compañero ideal de entrenamiento. Le permite visualizar y controlar el resultado. Le ayudará a evaluar su comportamiento pasado, optimizar su entrenamiento y adaptar su programa de ejercicio futuro para conseguir los objetivos deseados de modo más seguro y efectivo.

Cuando Vd. realiza ejercicio, la banda pectoral recibe los latidos de su corazón y envía esta información al reloj. Vd. podrá visualizar su ritmo cardíaco y comenzar a controlar su actuación según las lecturas de su ritmo cardíaco. Cuanto más en forma esté, menos esfuerzo deberá realizar su corazón y disminuirá la velocidad de su ritmo cardíaco. El motivo es el siguiente:

Su corazón bombea la sangre hasta los pulmones para obtener oxígeno. Después, la sangre rica en oxígeno viajará hasta sus músculos. El oxígeno se utiliza como combustible y la sangre viaja desde los músculos y regresa a los pulmones para iniciar el proceso de nuevo. Cuando Vd. consigue estar más en forma, su corazón puede bombear más sangre con cada latido. Como resultado, su corazón no

tiene que latir con tanta frecuencia para enviar el oxígeno necesario a los músculos.

CONSEJOS PARA ENTRENAR

Para obtener los máximos beneficios de su programa de entrenamiento, y para asegurarse de hacer ejercicio sin correr riesgos, observe las siguientes directrices:

- Empiece con un objetivo de entrenamiento bien definido, como por ejemplo perder peso, mantenerse en forma, mejorar su salud o competir en un evento deportivo.
- Seleccione un tipo de ejercicio que le guste y vaya variando de tipo para ejercitar distintos grupos de músculos.
- Empiece despacio y vaya subiendo el ritmo gradualmente a medida que su forma vaya mejorando. Haga ejercicio con regularidad. Se recomienda hacer ejercicio entre 20 y 30 minutos tres veces por semana para mantener un sistema cardiovascular sano.
- Asegúrese de destinar cinco minutos al calentamiento y cinco minutos a estiramientos cada vez.
- Calcúlese el pulso después de hacer ejercicio, y a continuación repita el proceso al cabo de tres minutos. Si no vuelve a su estado en reposo normal, es posible que haya entrenado a un ritmo demasiado duro.
- Consulte siempre con su médico antes de iniciar un programa de entrenamiento fuerte.

AVISOS E INSTRUCCIONES DE CUIDADO

Pasa asegurarse de que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto.

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad. Use agua tibia y un jabón suave para limpiar el reloj y la cinta detenidamente después de cada sesión. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni los guarde mojados.
- No doble ni estire el dispositivo transmisor de la cinta.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.

- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- No use la cinta en aviones ni hospitales. La utilización de productos de radiofrecuencia pueden provocar mal funcionamiento en los dispositivos de control y otros equipos.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Al desechar este producto, hágalo según las regulaciones de desecho de residuso locales.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin aviso.

ACTIVIDADES EN INTERIOR Y EXTERIOR

El reloj es resistente al agua a hasta 50 metros. La cinta es a prueba de salpicaduras y no debería llevarse en actividades bajo el agua, puesto que la transmisión del ritmo cardíaco no puede producirse bajo el agua. Consulte la tabla para conocer las instrucciones correctas.

	SALPICAD-URAS DE LLUVIA Etc	DUCHA (CALIENTE/ FRÍA AGUA SÓLO)	LUZ: NADO / AGUA POCO PROFUNDA	DEPORTES ACUÁTICO SUBMARINOS SURF	SUBMARINIS-MO / INMERSIÓN EN AGUAS PROFUNDAS
Reloj 50M / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO
Banda pectoral 50M / 165ft	OK	NO	NO	NO	NO

Si usa el reloj para actividades acuáticas o en exteriores, evite pulsar loa botones con los dedos mojados, debajo del agua o si llueve mucho, porque podría entrar agua en el circuito eléctrico.

FICHA TÉCNICA

TIPO	DESCRIPCIÓN
Reloj	
Formato de la hora	Formato de 12 / 24 hr
Formato de la fecha	DD/MM o MM/DD
Año	2005-2054 (calendario automático)
Alarma	Diario

Cronómetro	
Temporizador cuenta arriba	De 00:00:00 (Min:Sec:100th sec) hasta 99:59:59 (Hr:Min:Sec)
Seguimiento del rendimiento	
Alarma de ritmo cardiaco	* Vibración / sonido / musical
Escala de medición de ritmo cardiaco	30-240 bpm (bits por minuto)
Alcance ajustable de ritmo cardiaco inferior	30-240 bpm (bits por minuto)
Alcance ajustable de ritmo cardiaco superior	80-240 bpm (bits por minuto)
Cálculo de calorías	0 -9.999kcal
Transmisión	
Alcance	62,5 cm (25 pulgadas) - podría disminuir con la pila gastada
Resistente al agua	
Reloj	Resistente de hasta 50 metros (163 pies) sin tocar los botones
Cinta	Resistente a salpicaduras
Ambiente de trabajo	
Temperatura de trabajo	5°C a 40°C (41°F a 104°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C a 70°C (-4°F a 158°F)

* sólo para SE102

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific tales como: Reproductores MP3, juegos y productos de aprendizaje electrónico para niños, relojes de proyección, productos para la salud y el deporte, estaciones meteorológicas y teléfonos digitales y de conferencia. La página web también incluye información de contacto de nuestro departamento de Atención al Cliente, en caso de que necesite contactar con nosotros, a la vez que Preguntas Frecuentes y Descargas de los programas y controladores necesarios para nuestros productos.

Esperamos que encuentre toda la información que necesite en nuestra página web. En cualquier caso, si necesita contactar con el departamento de Atención al Cliente directamente, por favor visite www.oregonscientific.es la sección “Contáctenos” o llame al 902 338 368. Los residentes en EEUU pueden visitar www2. oregonscientific.com/service/ default.asp o llamar al 1-800-853-8883.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el SmartHeart Pulsómetro (SE102 / SE102L) cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE y la directiva LVD 73/23/EC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.

CE

FR

SMARTHEART

Moniteur de Pulsations Cardiaques
à écran tactile (TOL) et alerte
par vibration
Modèle: SE102

Moniteur de Pulsations Cardiaques
à écran tactile (TOL)
Modèle: SE102L

MANUEL DE L'UTILISATEUR

SOMMAIRE

Introduction 3

Caractéristiques principales 4

Face avant 4

Affichage lcd 5

Au commencement 6

Activation de la montre (première utilisation) 6

Mettre la ceinture pectorale 6

Signal de transmission 7

Fonctionnement 8

Horloge / alarme / son des touches / écran tactile 10

Alarme 11

Son des touches 12

Ecran tactile (tol – brevet en instance) 12
Seuils / alerte de pulsations cardiaques 13
Activité cible 14
Pulsations cardiaques inférieures/ supérieures / maximales 15
Alerte de pulsations cardiaques 15
Données utilisateur 16
Niveau d'activité 17
Indice de condition physique 18
Chronomètre 20
Visualisation des données quand le chronomètre est activé 20
Relevés du pourcentage de pulsations cardiaques 21
Rétro éclairage / verrouillage des touches 22
Piles 22
Concernant l'entraînement 24
Suivi du rythme cardiaque 24
Astuces pour les entrainements 25
Mises en garde et instructions de sécurité 26
Activités aquatiques ou exterieures 28
Caractéristiques 29
A Propos d'Oregon Scientific 30
Déclaration de conformité européenne 31

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le **Moniteur de Pulsations Cardiaques *SE102 & SE102L** de Oregon Scientific ™

* SE102 = Moniteur de Pulsations Cardiaques à écran tactile (TOL) et alerte par vibration

* SE102L = Moniteur de Pulsations Cardiaques à écran tactile (TOL)

(TOL – brevet en instance)

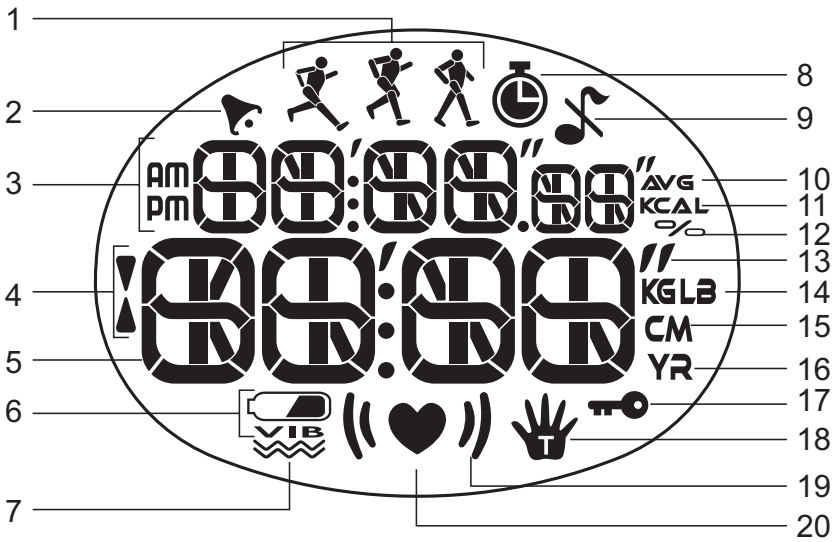
REMARQUE Veuillez conserver ce manuel pour toutes références ultérieures. Il contient toutes les instructions pratiques, les caractéristiques techniques et les avertissements à prendre en compte.

CARACTERISTIQUES PRINCIPALES

FACE AVANT

1. **Ecran tactile (brevet en instance)** Touchez l'écran pour visualiser un affichage préréglé
2. **HR :** Permet d'entrer dans le mode de PC et d'alterner entre les divers affichages de pulsations cardiaques.
3. **MODE :** Permet d'afficher un autre mode
4. **ST/SP/ + :** Active / arrête le chronomètre ; change les réglages.
5. **/ :** Active le rétro éclairage ; verrouille / déverrouille le touches
6. **SET :** Permet d'entrer dans le mode réglage et d'alterner entre les affichages du réglage de la montre

AFFICHAGE LCD



1. Niveau d'activité Marche / jogging / course
2. **:** L'alarme est réglée, clignote lorsque l'alarme est activée.
3. Icône **AM / PM** Horloge format 12 H
4. **/ :** Votre seuil supérieur et inférieur de pulsations cardiaques
5. Heure / Pulsations Cardiaques
6. **/ * :** Pile faible / La pile de l'alarme par vibration est faible.
7. *** :** Alarme de pulsations cardiaques réglée sur vibration.
8. **:** Affichage ou fonctionnement du Chronomètre
9. **:** Tonalité des touches désactivée
10. **AVG :** Relevés des pulsations cardiaques moyennes
11. **KCAL :** Unité de mesure de calories

12. **%:** Relevés du pourcentage de pulsations cardiaques
13. **′ / ″ :** Unités de mesure de hauteur impériales (pieds et pouces)
14. **KGLB :** Unités de mesure du poids
15. **CM :** Unités de hauteur métriques (centimètres)
16. **YR :** Année de naissance de l'utilisateur
17. **:** Verrouillage des touches activé
18. **:** Ecran tactile activé
19. **:** Vos pulsations cardiaques ont dépassé les limites réglées
20. **:** clignote lors de la réception d'un signal de pulsations cardiaques

* pour le modèle SE102 uniquement

AU COMMENCEMENT

IMPORTANT Vous **DEVEZ** régler les seuils de pulsations cardiaques et les données utilisateur comme indiqué dans les sections afférentes pour pouvoir utiliser efficacement la montre pendant les exercices (par exemple calcul de calories consommées et indice de condition physique).

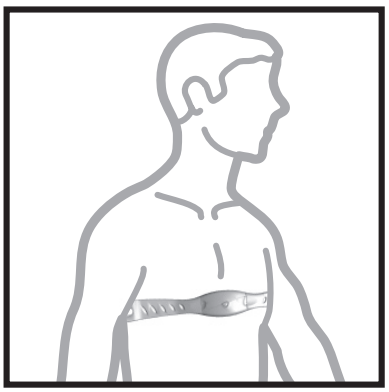
ACTIVATION DE LA MONTRE (PREMIERE UTILISATION)

Appuyez sur n'importe quelle touche pendant 2 secondes pour activer l'écran LCD.

METTRE LA CEINTURE PECTORALE

Ceinture pectorale
La ceinture pectorale compte vos pulsations cardiaques et transmet les données à la montre.

1. Placez les pastilles conductrices au dessous de la ceinture à l'aide de quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour garantir l'adhésion.
2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine, en vous assurant de le placer sous vos pectoraux.



ASTUCES

- Pour obtenir des relevés exacts de vos pulsations cardiaques, assurez-vous de placer la ceinture pectorale sur votre coeur.
- Evitez autant que possible les zones poilues.
- Lors de climats secs ou froids, la ceinture peut prendre plusieurs minutes pour fonctionner correctement. C'est tout à fait normal et son fonctionnement devrait s'améliorer après quelques minutes d'exercice.

REMARQUE Si la ceinture ne reçoit aucune pulsation pendant 5 minutes, le mode de pulsations cardiaques repassera automatiquement en Mode Horloge.

SIGNAL DE TRANSMISSION

La ceinture pectorale et la montre nécessitent une distance de transmission d'environ 62,5 centimètres (25 pouces). A chaque fois que la montre recherche la présence d'un signal émis depuis la ceinture, vérifiez que cette dernière ne soit pas à plus de 10 cm (4 pouces) de la montre.

ICONE	DESCRIPTION
♥	Clignote si un signal a été perçu
(( ))	S'affiche si l'alerte de pulsations cardiaques est activée

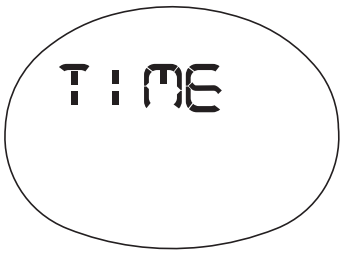
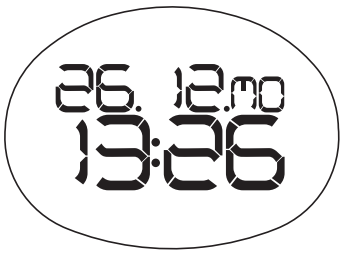
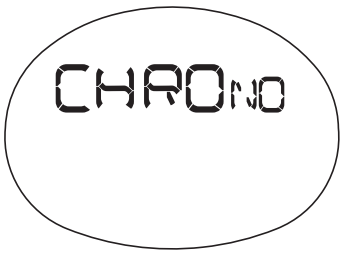
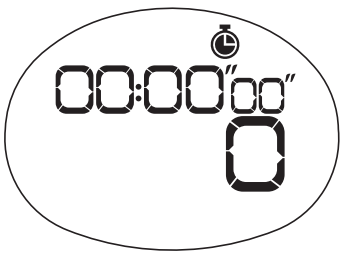
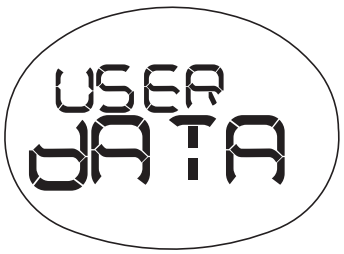
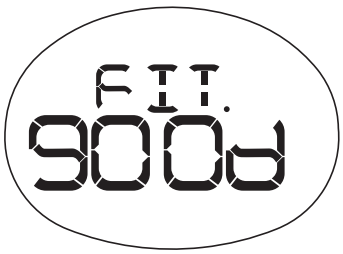
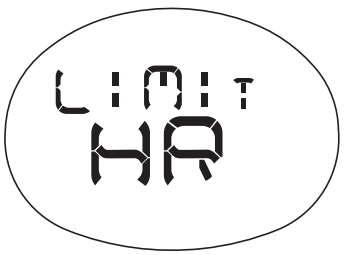
Si vous constatez que le signal est faible ou interrompu par des interférences :

- Réduisez la distance entre la ceinture pectorale et la montre.
- Réajustez la position de la ceinture.
- Vérifiez que les pastilles soient assez humides pour garantir un contact solide.
- Vérifiez les piles. Si leur voltage est faible le champ de transmission peut être diminué.

REMARQUE Les interférences peuvent être dues à la présence de perturbations électromagnétiques. Elles sont pour la plupart du temps constatées à proximité de lignes à haute tension, aux feux de circulation, aux caténaires de bus ou tramways électriques, aux télévisions, aux moteurs de voitures, aux cyclomètres, certains équipements sportifs motorisés, téléphones cellulaires, ou lorsque que vous traversez des portiques électriques de sécurité. Par de telles interférences, les relevés de pulsations cardiaques peuvent se révéler instables ou faux.

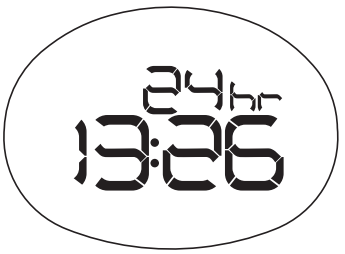
ALTERNER ENTRE LES MODES DE FONCTIONNEMENT

Appuyez sur **MODE** pour alterner entre les 4 modes de fonctionnement : Chaque affichage de mode vous indique par une bannière dans quel mode vous entrez. La bannière est remplacée après une seconde par l'écran du mode principal.

MODE	BANNIERE	MODE PRINCIPAL
HORLOGE		
CHRONOMETRE		
PROFIL UTILISATEUR		
SEUIL INFERIEUR DE PULSATIONS CARDIAQUES		

HORLOGE / ALARME / SON DES TOUCHES / ECRAN TACTILE

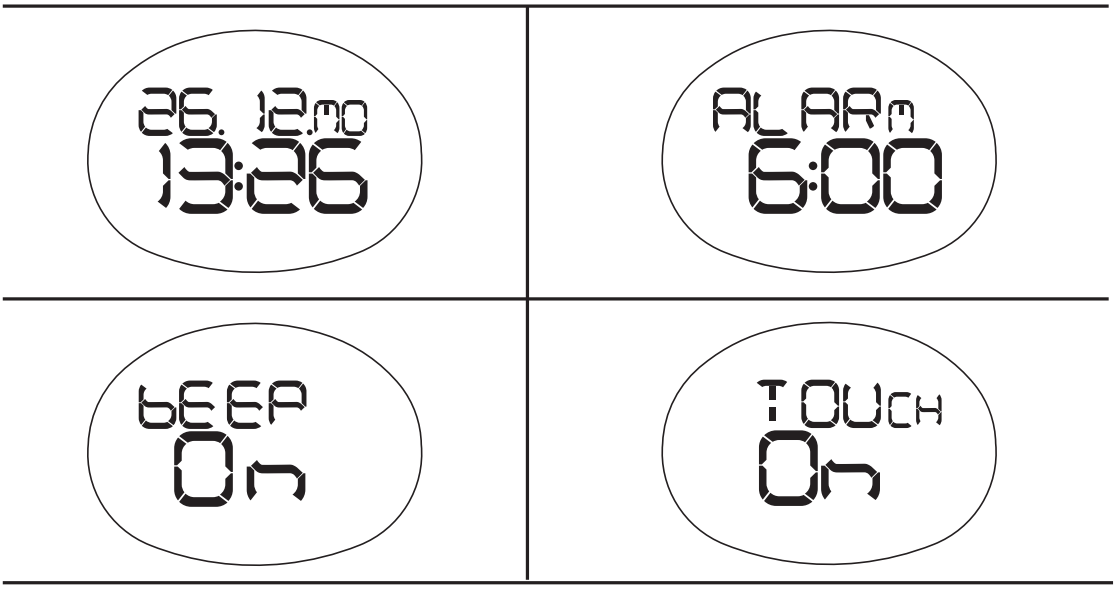
Pour régler l'horloge :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Horloge
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **+** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer et passer au suivant.
5. L'ordre de réglage est le suivant : Format 12/24 heures, heure, minutes, année, format jour/mois, mois et jour.

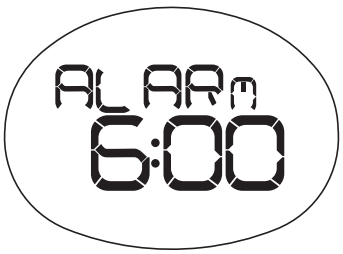
Pour alterner entre les 4 affichages de l'horloge :

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge.
2. Appuyez sur **SET** pour faire défiler les différents écrans.



ALARME

Pour régler l'alarme quotidienne :



1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge
2. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que vous ayez atteint l'affichage de l'alarme.
3. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
4. Appuyez sur **+** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options.
5. Appuyez sur **SET** pour confirmer et passer au suivant.
6. L'ordre de réglage est heure puis minute.

Pour éteindre l'alarme et l'activer 24 heures plus tard :

Appuyez sur n'importe quelle touche

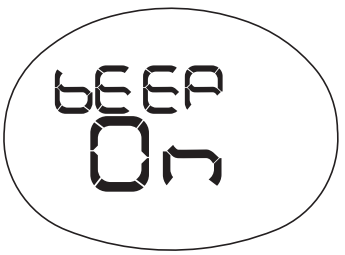
Pour activer / désactiver l'alarme :

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge
2. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que vous ayez atteint l'affichage de l'alarme.
3. Appuyez sur **+** pour activer / désactiver l'alarme. s'affiche une fois l'alarme sur ON.

SON DES TOUCHES

Pour activer / désactiver le bip des touches :

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge
2. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que vous ayez atteint l'affichage de bip des touches



3. Appuyez sur **+** pour changer les réglages.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer.

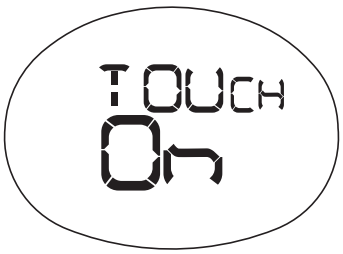
ECRAN TACTILE (TOL – BREVET EN INSTANCE)

L'écran tactile vous permet d'accéder facilement à l'un des six modes préréglés.

- Horloge
- % de Pulsations cardiaques
- Pulsations cardiaques moyennes
- Pulsations cardiaques actuelles
- Chronomètre
- Calories consommées

Appuyez sur l'écran et le mode préréglé s'affichera pendant 5 secondes avant de revenir à l'affichage précédent.

Utilisation de l'écran tactile :



1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge
2. Appuyez sur **SET** jusqu'à atteindre l'affiche de l'écran tactile et utilisez **+** pour sélectionner **TOUCH ON**.
3. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**
4. Appuyez sur + pour sélectionner 1 des 6 modes puis sur **SET** pour confirmer.

s'affiche une fois l'écran tactile activé et clignote quand l'affichage préréglé est affiché.

SEUILS / ALERTE DE PULSATIONS CARDIAQUES

Pour régler les seuils / alertes inférieurs et supérieurs de pulsations cardiaques

1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le mode de pulsations cardiaques
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **+** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer et passer au suivant.
5. L'ordre de réglage est le suivant : Activité cible (marche, jogging ou course) seuil inférieur de pulsations, seuil supérieur de pulsations, alerte **ON / OFF**, marche et arrêt de l'heure.

REMARQUE Vous devez régler l'activité cible dans le but de calculer automatiquement le seuil inférieur et supérieur de pulsations cardiaques. Si vous changez le niveau d'activité cible ou l'âge, vos pulsations cardiaques inférieures, supérieures seront automatiquement mises à jour.

ACTIVITE CIBLE

ACTIVITE CIBLE	PCM %	DESCRIPTION
MARCHE	65-78%	Maintien de la Forme : La plus faible intensité d'entraînement Idéal pour ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires
JOGGING	65-85%	Aérobic : Augmente la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
COURSE	78-90%	Anaérobie : Exercice générant la vitesse et l'énergie. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et peut s'effectuer sur une longue période.

PULSATIONS CARDIAQUES INFERIEURES / SUPERIEUES / MAXIMALES

Avant de commencer tout programme d'exercice, et pour bénéficier du maximum d'avantage de votre entraînement physique, il est important de savoir :

- Vos pulsations cardiaques maximales (PCM)
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques

Pour calculer manuellement votre seuil de pulsations cardiaques :

PCM	PCM = 220 - âge
SEUIL INFERIEUR	PCM x % d'activité cible inférieure Par exemple, L'activité cible est la MARCHE. Seuil inférieur = RCM x 65 %
SEUIL SUPERIEUR	PCM x % d'activité cible supérieure Par exemple, l'activité cible est la MARCHE. Seuil supérieur = RCM x 78%

ALERTE DE PULSATIONS CARDIAQUES

Vous pouvez régler l'alerte de pulsations cardiaques dans le mode de pulsations selon les valeurs suivantes :

ICONE	DESCRIPTION
	* L'alerte sonore et par vibration de pulsations cardiaques est désactivée.
	L'alerte sonore de pulsations cardiaques est activée • 1 bip = vous êtes descendu au dessous de votre limite inférieure. • 2 bips = vous avez dépassé votre limite supérieure.
	* L'alerte par vibration de pulsations cardiaques est activée
	* L'alerte sonore et par vibration de pulsations cardiaques est activée.

ou clignote si vous avez dépassé votre seuil de pulsations cardiaques.

REMARQUE Si la ceinture ne reçoit aucune pulsation pendant 5 minutes, le mode de pulsations cardiaques reviendra automatiquement en Mode Horloge.

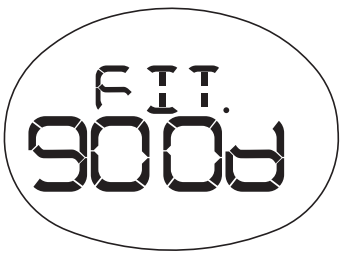
* pour le modèle SE102 uniquement

DONNEES UTILISATEUR

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de ce produit, réglez le profil utilisateur avant le premier exercice. Ce qui générera automatiquement un indice de condition

physique et permettra à la montre de calculer le niveau de consommation de calories lors de l'exercice. Ces informations vous permettent de visualiser vos progrès.

Pour régler les données utilisateur :



1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Données Utilisateur
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **+** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer et passer au suivant.
5. L'ordre de réglage est le suivant : Niveau d'activité (ATH / HOB / PEU), sexe (M/F), année de naissance, mois de naissance, jour de naissance, unité de mesure de hauteur (pieds ou mètres), unité de mesure de poids (livres ou kg) et poids. Une fois les données entrées, l'indice de condition physique s'affichera comme SATISFAISANT, NORMAL, ou BON.

REMARQUE Vous devez saisir vos données utilisateur pour pouvoir utiliser le compteur de calories et de graisses.

Pour visualiser l'indice de condition physique :

Appuyez sur **MODE** jusqu'à ce que vous ayez atteint l'affichage des données utilisateur

NIVEAU D'ACTIVITE

Le niveau d'activité est basé sur votre propre évaluation du nombre d'exercices que vous effectuez régulièrement.

NIVEAU D'ACTIVITE	DESCRIPTION
PEU	Faible – Vous ne faîtes habituellement pas de sport ou d'exercices de loisir.
HOBBY	Moyen – Vous pratiquez un peu d'activité physique (comme le golf, l'équitation, le tennis de table, la callisthénie, le bowling, les poids, ou la gymnastique) 2 à 3 fois par semaine, une heure par semaine au total.
ATHLETE	Haut –Vous pratiquez régulièrement et activement une activité intense (comme la course, le jogging, la natation, le cyclisme ou la corde à sauter) ou du sport intense (comme le tennis, basket-ball, ou handball).

REMARQUE Vous devez saisir le niveau d'activité pour calculer la consommation de calories et l'indice de condition physique.

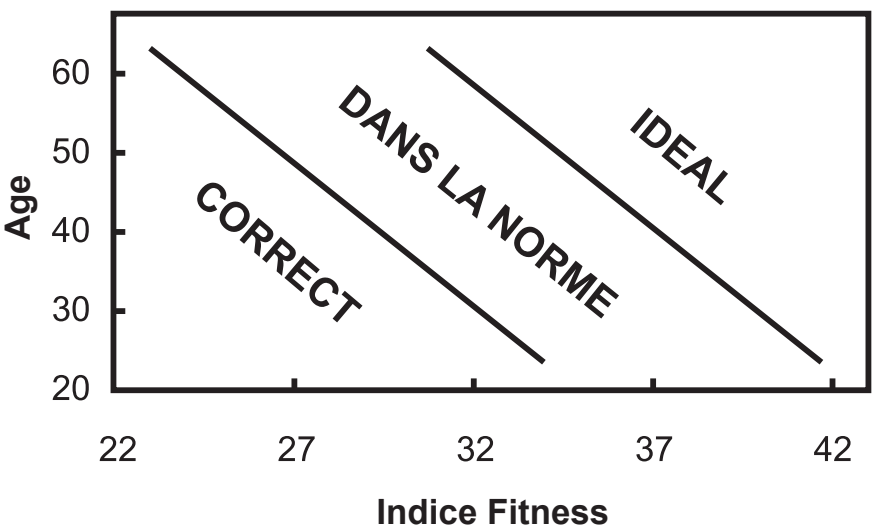
INDICE DE CONDITION PHYSIQUE

Votre montre génère un indice de condition physique basé sur votre condition physique et aérobique. Cet indice est dépendant et limité par la capacité de votre corps à donner assez d'oxygène à vos muscles pendant l'entraînement. Il est souvent mesuré par l'absorption maximale d'oxygène

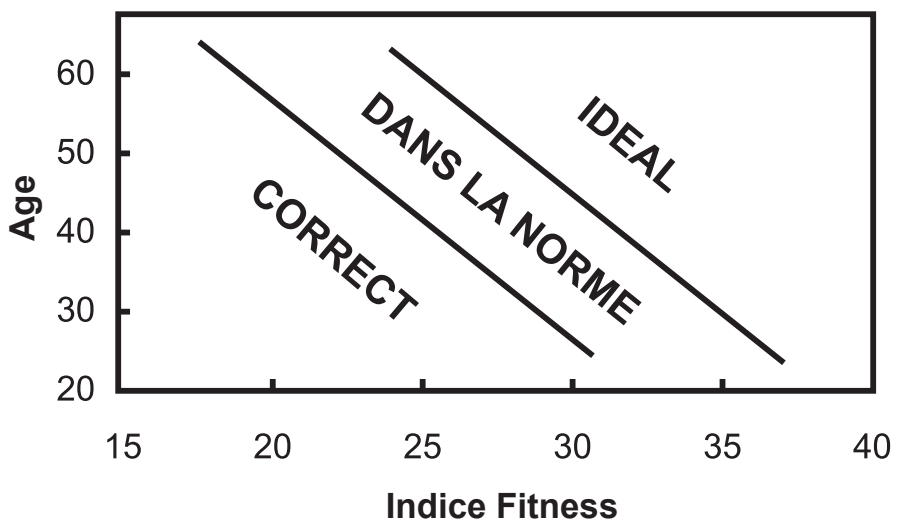
(VO2 Max) ; définie par la quantité maximale d'oxygène pouvant être utilisée à un niveau intense. Les poumons, le cœur, le sang, le système circulatoire et les muscles en mouvement sont les facteurs déterminant la VO2 Max. L'unité de mesure de la VO2 Max est le ml/kg min.

Voir les tableaux ci-dessous pour obtenir plus de renseignements sur la signification de l'indice de condition physique.

INDICE FITNESS POUR HOMME

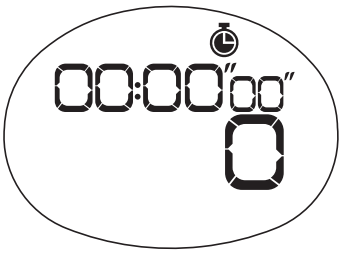


INDICE FITNESS POUR FEMME



CHRONOMETRE

Pour utiliser le chronomètre :



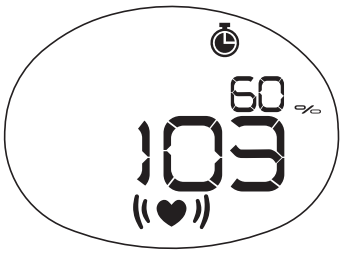
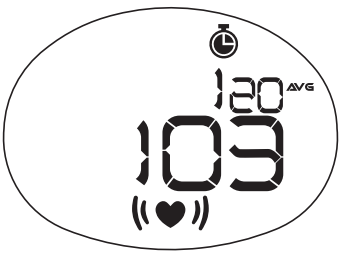
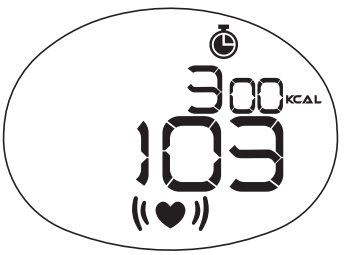
1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Chronomètre
2. Pour activer / arrêter / relancer le chronomètre, appuyez sur **ST / SP**
3. Pour réinitialiser le chronomètre, appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**

Si la fonction pulsations cardiaques de la montre est activée et les données utilisateur entrées, le comptage de consommation de calories pourra commencer une fois le chronomètre en fonctionnement.

⏱ apparaît une fois le chronomètre en fonctionnement. Vous pouvez faire fonctionner le chronomètre parallèlement à d'autres modes. ⏱ clignote jusqu'à ce vous reveniez au mode chronomètre.

VISUALISATION DES DONNEES QUAND LE CHRONOMETRE EST ACTIVE

Appuyez sur **HR** pour faire défiler les écrans suivants tandis que le chronomètre est en marche.

Pourcentage de PC et PC actuelles	
Chronomètre et PC actuelles	
PC moyennes et PC actuelles	
Calories consommées et PC actuelles	

RELEVES DU POURCENTAGE DE PULSATIONS CARDIAQUES

Le pourcentage de pulsations cardiaques est calculé en fonction des pulsations cardiaques actuelles et les PCM (Pulsations Cardiaques Maximales). $\frac{\mathbf{HR}}{\mathbf{MHR}} \times \mathbf{100\%}$

Plus le pourcentage est élevé, plus votre cœur travaille difficilement. Par exemple, si vous atteignez 80-90%, vous devriez ralentir à un niveau plus confortable.

RETRO ECLAIRAGE / VERROUILLAGE DES TOUCHES

Pour activer le rétro éclairage pendant 3 secondes :

Appuyez sur (Appuyez une nouvelle fois sur pendant 3 secondes pour que le rétro éclairage reste activé 3 secondes de plus.

Pour activer / désactiver le verrouillage des touches :

Appuyez et maintenez enfoncée . apparaît une fois le verrouillage des touches activé.

REMARQUE Le rétro éclairage ne fonctionne pas si l'icône de faiblesse de la pile est affiché, il s'activera normalement une fois celle-ci remplacée.

PILES

Ce produit utilise 2 piles CR2032, une pour la montre et l'autre pour la ceinture pectorale. Elles sont d'ores et déjà installées. Les icônes d'avertissement des piles sont :

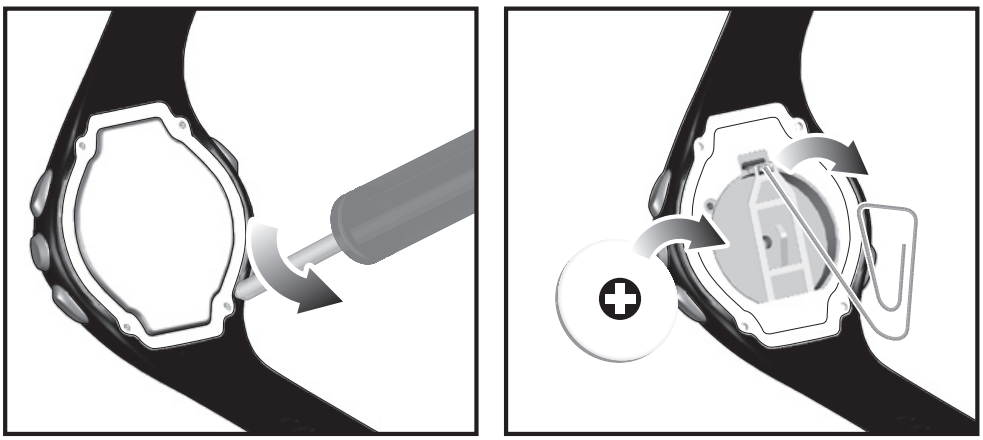
ICONE DE PILES FAIBLES	DESCRIPTION
	Clignotement continu : La pile de la montre est faible Clignotement par intermittence : La pile de la montre est trop faible pour que le rétro éclairage soit activé
VIB :	* La pile est trop faible pour que l'alerte par vibration fonctionne.
	* La pile de la montre et du vibreur est trop faible.

* La durée de vie des piles est d'environ un an. La fonction vibreur consomme plus d'énergie que l'alarme sonore. Nous vous recommandons de contacter votre revendeur local ou le service clients pour les remplacer.

Pour remplacer la pile de la montre :

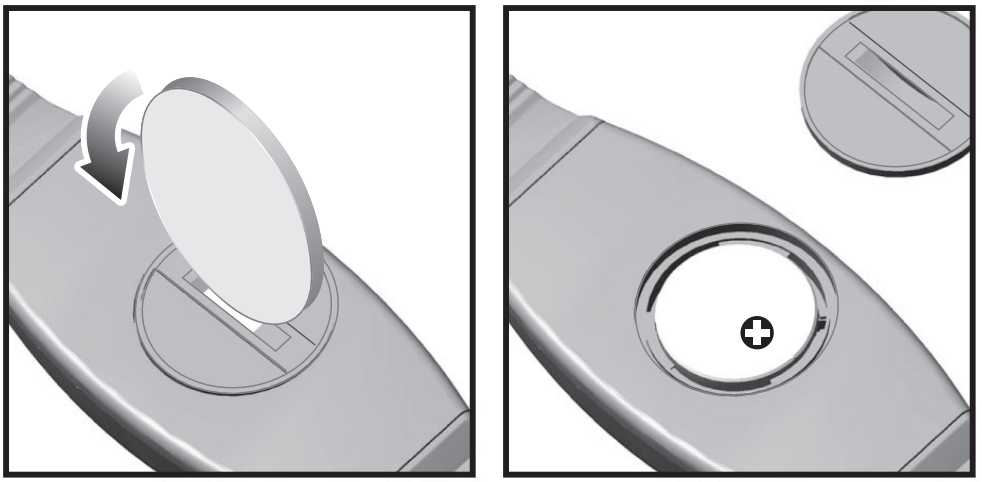
1. Desserrez les vis et retirez la face arrière.
2. A l'aide d'une pointe, retirez la languette de fixation et soulevez le clip.
3. Remplacez l'ancienne pile puis remettez le clip.
4. Remettez le couvercle arrière et refixez les vis.

* pour le modèle SE102 uniquement



Pour remplacer la pile du bracelet :

1. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il se détache.
2. Remplacer l'ancienne pile (comme indiqué) et refermez le couvercle en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit fermement fixé.



IMPORTANT

- Les piles rechargeables ou non rechargeables doivent être jetées de manière appropriée. Des containers spéciaux sont à votre disposition dans les centres de tris communaux pour y jeter les piles salines ou alcalines.
- Les piles sont extrêmement dangereuses si avalées ! Veuillez donc garder les piles et ce produit hors de portée des enfants. En cas d'avalement, contactez immédiatement votre médecin.
- Les piles fournies ne doivent pas être rechargées, réactivées par un autre moyen quelconque, démontées, exposées au feux ou aux courts-circuits.

CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

SUIVI DU RYTHME CARDIAQUE

Le suivi du rythme cardiaque est l'outil le plus important en matière cardio-vasculaire; il s'agit d'un assistant idéal pour votre entraînement. Il permet d'afficher les résultats du suivi effectué, d'évaluer les performances, d'optimiser les efforts et d'adapter le programme d'exercice afin d'atteindre les

objectifs fixés de façon plus efficace et plus sûre.

Au cours d'un exercice, la ceinture thoracique relève les battements du cœur et envoie ces données à la montre. Il est alors possible d'afficher le rythme cardiaque et de suivre vos performances. Plus vous êtes en forme, moins le cœur a besoin de faire des efforts; le rythme cardiaque va donc décroître:

Le cœur transporte le sang dans les poumons pour l'enrichir en oxygène. Ce sang enrichi en oxygène est ensuite amené aux muscles. L'oxygène est utilisé comme carburant, le sang ressort des muscles pour retourner dans les poumons et recommencer son circuit. Plus vous êtes en forme, plus le cœur est capable de pomper du sang à chaque battement. Ainsi, le cœur n'a plus besoin de battre aussi souvent pour obtenir l'oxygène nécessaire aux muscles.

ASTUCES POUR LES ENTRAINEMENTS

Veuillez suivre les points suivants pour bénéficier du maximum des avantages du programme d'entraînement et pour garantir une pratique sécurisée.

- Commencez par définir un objectif comme la perte de poids, le maintien ou l'amélioration de la forme ou l'entraînement en vue d'un évènement sportif.
- Choisissez une activité qui vous plaise, et variez ces activités pour exercer différents groupes de muscles.
- Commencez doucement puis augmentez la cadence au fur et à mesure que vous gardez la forme. Faîtes régulièrement vos exercices. Nous vous recommandons 20 à 30 minutes, trois fois par semaine, pour maintenir un système cardiovasculaire en bonne santé.
- Autorisez-vous toujours cinq minutes avant et après l'exercice pour l'échauffement et la récupération.

- Relevez votre pou après l'entraînement. Puis répétez le processus après trois minutes. Si vous ne revenez pas à un rythme normal de repos, vous vous êtes peut-être entraîné trop fort.
- Demandez toujours l'avis de votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement difficile.

MISES EN GARDE ET INSTRUCTIONS DE SECURITE

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre et bracelet avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice du bracelet précordial.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.

- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Ne pas utiliser le bracelet pour région précordiale en avions ou dans les hôpitaux. L'utilisation de produits à radio fréquence peut causer un dysfonctionnement des dispositifs de contrôle des autres équipements.
- Vérifiez toutes les fonctions importances si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faîtes réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrassez de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

ACTIVITES AQUATIQUES OU EXTERIEURES

La Montre est résistante à l'eau, jusqu'à 50 mètres maximum. La ceinture pectorale est anti-projection mais ne doit pas être utilisée lors d'activités sous marines, puisque les émissions de fréquences cardiaques ne peuvent fonctionner sous l'eau. Veuillez vous reporter au tableau suivant pour un aperçu des utilisations appropriées.

	ECLABOUSSURES DE PLUIE ETC	DOUCHE (EAU TIEDE SEULEMENT)	NATATION DOUCE EAU PROFONDE)	PLONGEON EN EAU PROFONDE SURF / SPORTS NAUTIQUESI	PLONGEE AVEC TUBA PLONGEE EN EAU PROFONDE
Montre 50 M / 165 pieds	OK	OK	OK	NON	NON
Ceinture pectorale 50 M / 165 pieds	OK	NON	NON	NON	NON

Si vous utilisez la montre lors d'activités aquatiques ou extérieures, évitez d'appuyer sur les touches avec les doigts humides, sous l'eau, ou sous de fortes pluies, vous pourrez favoriser ainsi l'entrée d'eau dans les circuits électriques.

CARACTERISTIQUES

TYPE	DESCRIPTION
Horloge	
Format de l'heure	12 / 24 H
Format de la date	JJ/MM ou MM/JJ
Année	2005-2054 (calendrier automatique)
Alarme	Quotidienne
Chronomètre	
Minuteur	00:00:00 (Min:Sec:100ème de sec) à 99:59:59 (H:Min:Sec)
Repérage de performance	
Sonnerie d'Alarme de pulsations cardiaques	* Vibration / sonore / visuelle
Gamme de relevé de pulsations cardiaques	30-240 ppm (pulsations par minute)
Gamme inférieure de pulsations cardiaques	30-240 ppm (pulsations par minute)
Gamme supérieure de pulsations cardiaques	80-240 ppm (pulsations par minute)
Calcul de calories	0 -9,999 kcal
Transmission	
Distance	62,5 cm (25 pouces) – possibilité de diminution en cas de pile faible

Résistance à l'eau	
Montre	50 mètres (163 pieds), pas les touches de commande
Ceinture pectorale	Anti projection
Environnement de fonctionnement	
Température de fonctionnement	5°C à 40°C (41°F à 104°F)
Température de rangement	-20°C à 70°C (-4°F à 158°F)

* pour le modèle SE102 uniquement

A PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet (www.oregonscientific.fr), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numérique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques éducatifs; réveils; sport et bien-être; stations météo; téléphonie. Le site indique également comment joindre notre service après-vente.

Nous espérons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, néanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site www2.oregonscientific.com/service/ default.asp ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/ international.asp

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ EUROPÉENNE

Par la présente Oregon Scientific déclare SmartHeart Moniteur de Pulsations Cardiaques (SE102 / SE102L) est conforme aux directives EMC 89/336/CE & LVD 73/23/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

CE

SMARTHEART

Orologio cardiofrequenzimetro
con quadrante sensibile al tocco (Tap on Lens) e allarme a vibrazione
Modello: SE102

Orologio cardiofrequenzimetro
con quadrante sensibile al tocco (Tap on Lens)
Modello: SE102L

MANUALE PER L'UTENTE

INDICE

Introduzione **3**
Caratteristiche principali **4**
Vista anteriore 4
LCD 5
Operazioni preliminari **6**
Accensione dell'orologio (solo per il primo utilizzo) 6
Indossare la fascia toracica 6
Segnale di trasmissione 7
Modalità di funzionamento 8
Orologio / sveglia / tono dei tasti/ quadrante tap on lens **10**
Sveglia 11

Tono dei tasti 12
Quadrante con funzione “Tap on lens (TOL)” 12
Limiti / allarme della frequenza cardiaca 13
Zona di allenamento 14
Frequenza cardiaca massima / limite inferiore / superiore 14
Allarme della frequenza cardiaca 15
Dati dell’utente 16
Livello di attività 17
Indice di allenamento (Fitness Index) 18
Cronometro 19
Visualizzazione dei dati mentre il cronometro è in funzione 20
Rilevazione della percentuale di frequenza cardiaca 21
Retroilluminazione / blocco dei tasti 21
Alimentazione 21
Informazioni per l’allenamento 24
Vantaggi del cardiofrequenzimetro 24
Consigli per l’allenamento 25
Avvertenze e istruzioni per la manutenzione 25
Attività in acqua o all’aperto 27
Caratteristiche tecniche 28
Informazioni su Oregon Scientific 30
Dichiarazione di conformitá 30

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto l'Orologio cardiofrequenzimetro di Oregon Scientific ™ ***SE102 e SE102L**

* SE102 = Orologio cardiofrequenzimetro con quadrante sensibile al tocco (Tap on Lens) e allarme a vibrazione

SE102L = Orologio cardiofrequenzimetro con quadrante sensibile al tocco (Tap on Lens)

(TOL - in attesa di brevetto)

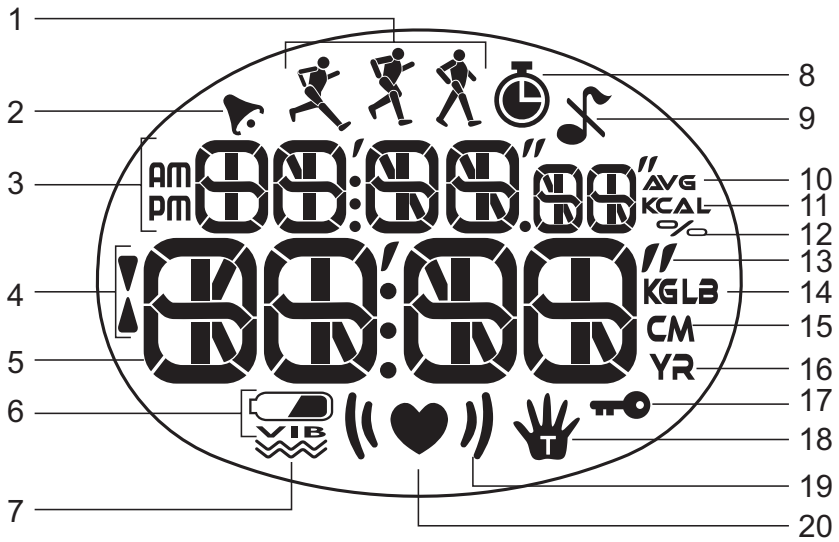
NOTA Si consiglia di tenere questo manuale a portata di mano durante l'utilizzo del prodotto. Il manuale contiene pratiche istruzioni dettagliate, dati tecnici e avvertenze che è necessario conoscere.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

VISTA ANTERIORE

1. **Quadrante con funzione “Tap on lens “ (TOL) (in attesa di brevetto):** Picchiettare il quadrante per visualizzare una delle modalità di visualizzazione preimpostate
2. **HR:** Per accedere alla modalità frequenza cardiaca; per alternare le visualizzazioni della frequenza cardiaca
3. **MODE:** Per scegliere un’altra modalità di visualizzazione
4. **ST / SP / +:** Per avviare / interrompere il cronometro; per modificare un’impostazione
5. / **:** Per attivare la retroilluminazione; per bloccare / sbloccare i tasti
6. **SET:** Per accedere alla modalità impostazioni; per alternare le visualizzazioni delle impostazioni dell’orologio

LCD



1. Livello di attività**:** camminata / jogging / corsa
2. **:** Sveglia impostata; lampeggia quando la sveglia è attiva
3. **AM / PM:** Orologio 12 ore
4. **/ : ** Limite superiore / inferiore di frequenza cardiaca
5. Orario / frequenza cardiaca
6. **/ * : ** batteria in esaurimento / allarme a vibrazione batteria in esaurimento
7. *** : ** allarme della frequenza cardiaca impostato per la vibrazione
8. **:** Cronometro visualizzato o in funzione
9. **:** Tono dei tasti disattivato
10. **AVG:** Rilevazione frequenza cardiaca media
11. **KCAL:** Unità di misura delle calorie
12. **%:** Rilevazione percentuale frequenza cardiaca
13. **/ : ** Unità di misura altezza britannica (piedi e pollici)

14. **KGLB:** Unità di misura peso corporeo
15. **CM:** Unità di misura altezza metrica (centimetri)
16. **YR:** Anno di nascita utente
17. **:** Blocco dei tasti attivo
18. **:** Funzione “Tap on Lens” (TOL) attiva
19. **:** La frequenza cardiaca ha superato il limite impostato
20. **:** Lampeggia quando riceve il segnale della frequenza cardiaca

* solo per il modello SE102

OPERAZIONI PRELIMINARI

IMPORTANTE Per usare al meglio l’orologio durante l’allenamento, ad esempio per calcolare le calorie bruciate e l’indice di allenamento, è **NECESSARIO** impostare i limiti della frequenza cardiaca e i dati dell’utente, come indicato nei rispettivi capitoli.

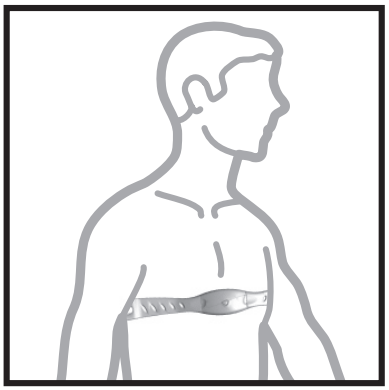
ACCENSIONE DELL’OROLOGIO (SOLO PER IL PRIMO UTILIZZO)

Premere un tasto qualsiasi per 2 secondi per attivare il display LCD.

INDOSSARE LA FASCIA TORACICA

La fascia toracica rileva il battito cardiaco e trasmette i dati all’orologio.

1. Inumidire i cuscinetti conduttivi sulla parte interna della fascia toracica con poche gocce d'acqua o con del gel conduttivo per garantirne l'aderenza.
2. Fissare la fascia contro il torace verificando che si sistemi saldamente sotto i pettorali.



CONSIGLI

- Per ottenere dei risultati precisi, verificare che la fascia toracica si trovi sopra il cuore.
- Evitare le aree con tanti peli.
- In climi freddi e asciutti, la fascia toracica può impiegare diversi minuti per funzionare correttamente. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni minuti di allenamento.

NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, la modalità frequenza cardiaca viene abbandonata per ritornare alla modalità orologio.

SEGNALE DI TRASMISSIONE

La fascia toracica e l'orologio hanno un raggio massimo di trasmissione di circa 62,5 centimetri (25 pollici). Ogni volta che l'orologio è alla ricerca del segnale dalla fascia toracica, verificare che questa non si trovi ad una distanza dall'orologio superiore ai 10 cm (4 pollici).

ICONA	DESCRIZIONE
	Lampeggia quando è stato trovato il segnale
	Appare quando è attivo l'allarme della frequenza cardiaca

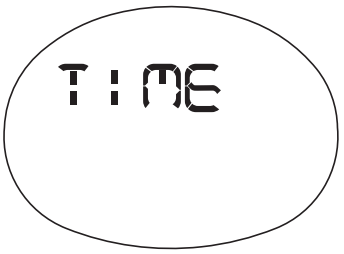
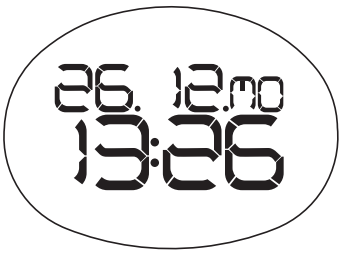
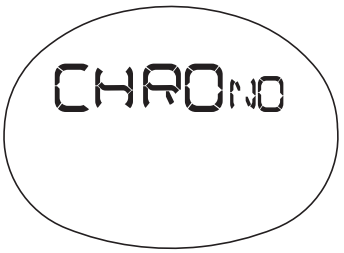
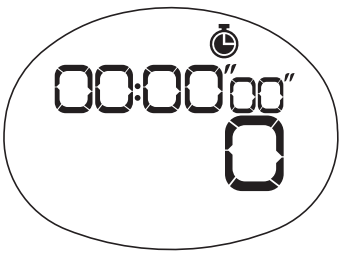
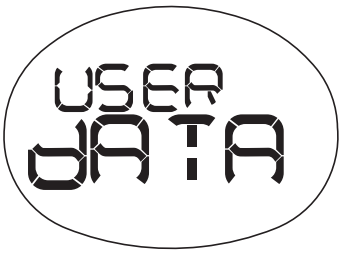
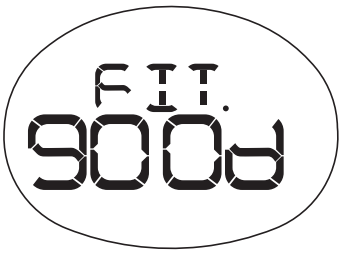
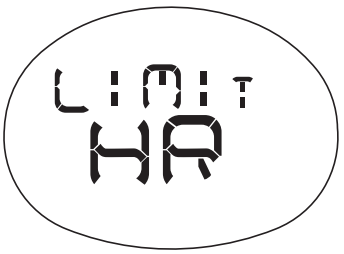
Nel caso in cui il segnale ricevuto sia debole o disturbato da interferenze ambientali:

- Ridurre la distanza tra fascia toracica e orologio.
- Regolare la posizione della fascia toracica.
- Verificare che i cuscinetti conduttivi siano abbastanza inumiditi da assicurare l'aderenza.
- Verificare le batterie. Se sono in esaurimento, il raggio d'azione potrebbe essere inferiore.

NOTA L'interferenza di segnale dell'ambiente circostante potrebbe essere dovuta a disturbi elettromagnetici. Questi possono prodursi nei pressi di linee di corrente ad alto voltaggio, semafori, linee sopraelevate dei trasporti elettrici, autobus o tram elettrici, televisioni, motori di automobili, computer per bici, alcune attrezzature ginniche azionate da motori, telefoni cellulari o nei pressi di cancelli elettrici di sicurezza. In caso di interferenze, la rilevazione della frequenza cardiaca può diventare instabile e imprecisa.

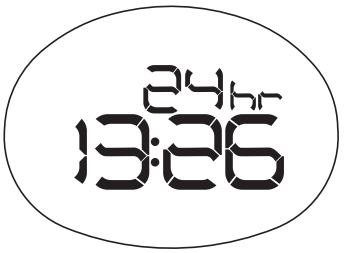
MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Premere **MODE** per scorrere tra le 4 modalità operative. Ciascuna visualizza una schermata di apertura che comunica a quale modalità si sta accedendo. Dopo un secondo, la schermata di apertura viene automaticamente sostituita da quella della modalità principale.

MODALITÀ	APERTURA	MODALITÀ PRINCIPALE
OROLOGIO		
CRONOMETRO		
PROFILO UTENTE		
LIMITE FREQUENZA CARDIACA		

OROLOGIO / SVEGLIA / TONO DEI TASTI/ QUADRANTE TAP ON LENS

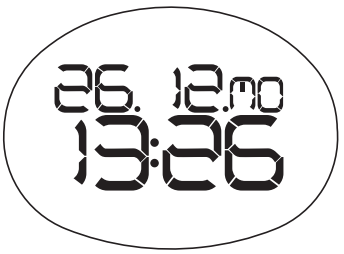
Per impostare l'orologio:

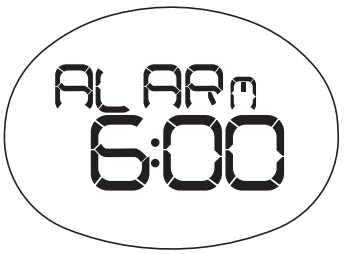


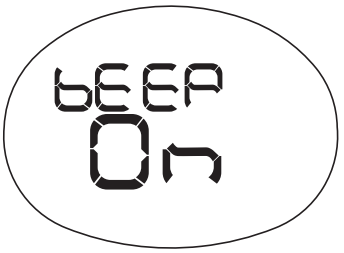
1. Premere **MODE** per passare alla visualizzazione della modalità orologio.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **+** per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
4. Premere **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
5. L'ordine delle impostazioni è: formato ora 12 / 24, ora, minuto, anno, formato data / mese e giorno.

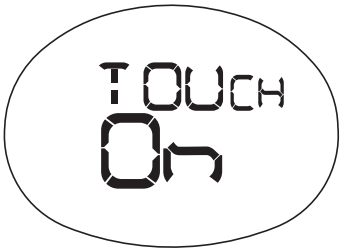
Per alternare le 4 diverse visualizzazioni dell'orologio:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità orologio.
2. Premere **SET** per scorrere le diverse visualizzazioni.



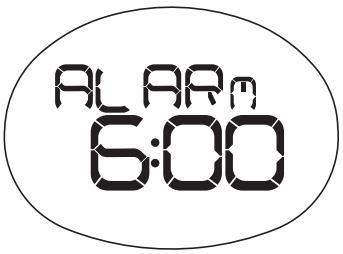






SVEGLIA

Per impostare la sveglia giornaliera:



1. Premere **MODE** per passare alla modalità orologio.
2. Premere **SET** fino ad accedere alla visualizzazione della sveglia.
3. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
4. Premere **+** per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
5. Premere **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
6. L'ordine delle impostazioni è ore e minuti.

Per disattivare il suono della sveglia e reimpostarlo per il giorno successivo:

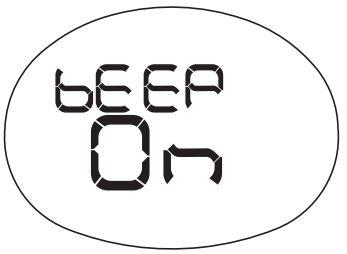
Premere un tasto qualsiasi.

Per attivare / disattivare la sveglia:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità orologio.
2. Premere **SET** fino ad accedere alla visualizzazione della sveglia.
3. Premere **+** per alternare sveglia attiva e disattiva. Il simbolo appare quando la sveglia è attiva.

TONO DEI TASTI

Per attivare o disattivare il tono dei tasti:



1. Premere **MODE** per passare alla modalità orologio.
2. Premere **SET** fino ad accedere alla visualizzazione del tono dei tasti.
3. Premere **+** per modificare l'impostazione.
4. Premere **SET** per confermare.

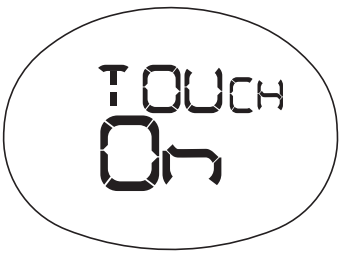
FUNZIONE "TAP ON LENS " (TOL)

La funzione tap on lens permette di accedere in modo semplice a 1 delle 6 modalità pre-impostate:

- Orologio
- Frequenza cardiaca media
- Cronometro
- % frequenza cardiaca
- Frequenza cardiaca corrente
- Calorie bruciate

E' sufficiente picchiettare sul quadrante e la modalità pre-impostata verrà visualizzata per 5 secondi prima di tornare alla visualizzazione precedente.

Per utilizzare la funzione quadrante tap on lens:



1. Premere **MODE** per passare alla modalità orologio.
2. Premere **SET** fino ad accedere alla visualizzazione quadrante tap on lens e selezionare **TOUCH ON** con il tasto +.

3. Tenere premuto **SET**.
4. Premere **+** per scegliere 1 delle 6 modalità e **SET** per confermare.

appare quando la funzione tap on lens è attiva e lampeggia quando viene mostrata la visualizzazione pre-impostata.

LIMITI / ALLARME DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per impostare il limite inferiore e superiore e l'allarme della frequenza cardiaca:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità frequenza cardiaca.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **+** per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
4. Premere **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
5. L'ordine delle impostazioni è: Zona di allenamento (camminata, jogging o corsa), limite inferiore di frequenza cardiaca, limite superiore di frequenza cardiaca, allarme attivo / disattivo, ora di avvio e di interruzione.

NOTA È necessario impostare la zona di allenamento per il calcolo automatico del limite inferiore e superiore della frequenza cardiaca. Se si modificano la zona di allenamento o l'età, verranno aggiornati automaticamente anche il limite superiore / inferiore della frequenza cardiaca.

ZONA DI ALLENAMENTO

ZONA DI ALLENAMENTO	%MHR	DESCRIZIONE
CAMMINATA	65-78%	Per mantenersi sani: Livello di allenamento di bassa intensità. Adatto a chi intende rinforzare il proprio sistema cardiovascolare
JOGGING	65-85%	Allenamento aerobico: Aumenta forza e resistenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.
CORSA	78-90%	Allenamento anaerobico: Genera velocità e potenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno o al di sopra di esso, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.

FREQUENZA CARDIACA MASSIMA / LIMITE INFERIORE / SUPERIORE

Prima di cominciare un programma di allenamento e per ottenere il massimo beneficio fisico dal proprio esercizio, è importante conoscere i propri dati relativi a:

- Frequenza cardiaca massima (MHR)
- Limite inferiore di frequenza cardiaca

- Limite superiore di frequenza cardiaca

Per calcolare manualmente i propri limiti di frequenza cardiaca:

MHR	MHR = 220-età
LIMITE INFERIORE	MHR x zona di allenamento % minima.Es. La zona di allenamento è CAMMINATA: Limite minimo = MHR x 65%
LIMITE SUPERIORE	MHR x zona di allenamento % massima. Es. La zona di allenamento è CAMMINATA: Limite massimo = MHR x 78%

ALLARME DELLA FREQUENZA CARDIACA

In modalità frequenza cardiaca è possibile impostare un allarme della frequenza cardiaca in uno dei seguenti modi:

ICONA	DESCRIZIONE
♥	* Gli allarmi acustico e a vibrazione della frequenza cardiaca sono DISATTIVI
((♥))	L'allarme acustico è ATTIVO • se viene emesso 1 beep = si è andati al di sotto del limite minimo della zona di allenamento • se vengono emessi 2 beep = si è andati al di sopra del limite massimo della zona di allenamento

	* L'allarme a vibrazione è ATTIVO
	Gli allarmi acustico e a vibrazione della frequenza cardiaca sono ATTIVI

o lampeggiano quando è stato superato il limite di frequenza cardiaca.

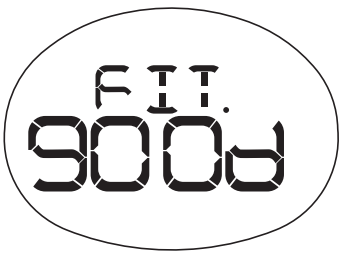
NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, la modalità frequenza cardiaca viene abbandonata per ritornare alla modalità orologio.

* solo per il modello SE102

DATI DELL'UTENTE

Per utilizzare al meglio questo prodotto, impostare i propri dati prima di cominciare l'allenamento. In questo modo si crea automaticamente un indice di allenamento e si consente all'orologio di calcolare il livello delle calorie bruciate durante l'allenamento. Queste informazioni permettono di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

Per impostare il dati dell'utente:



1. Premere **MODE** per passare alla modalità dati utente.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **+** per modificare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni.
4. Premere **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.

5. L'ordine delle impostazioni è: Livello di attività (ATH / HOB / LIT), sesso (M / F), anno di nascita, mese di nascita, giorno di nascita, unità di misura dell'altezza (piedi o metri), altezza, unità di misura del peso (libbre o kg) e peso. Una volta impostati tutti i dati, l'indice di allenamento viene visualizzato come GIUSTO, NORMALE o BUONO.

NOTA È necessario inserire i propri dati utente per utilizzare le funzioni di calcolo delle calorie bruciate.

Per visualizzare il proprio indice di allenamento:

Premere **MODE** fino ad accedere alla visualizzazione dei dati utente.

LIVELLO DI ATTIVITÀ

Il livello di attività si basa sul controllo personale della quantità di allenamento che si esegue regolarmente.

LIVELLO DI ATTIVITÀ	**DESCRIZIONE**
RIDOTTO (LIT)	Basso – Generalmente non si praticano attività sportive e non si fanno esercizi.
HOBBY (HOB)	Medio – Si fa una modesta attività fisica (come golf, equitazione, ping pong, bowling, sollevamento pesi o ginnastica) due o tre volte la settimana per un'ora complessiva alla settimana.
ATLETA (ATH)	Alto – Si pratica attivamente o regolarmente un pesante esercizio fisico (come corsa, jogging, nuoto, ciclismo) o un impegnativo esercizio aerobico (come tennis, pallacanestro o pallamano).

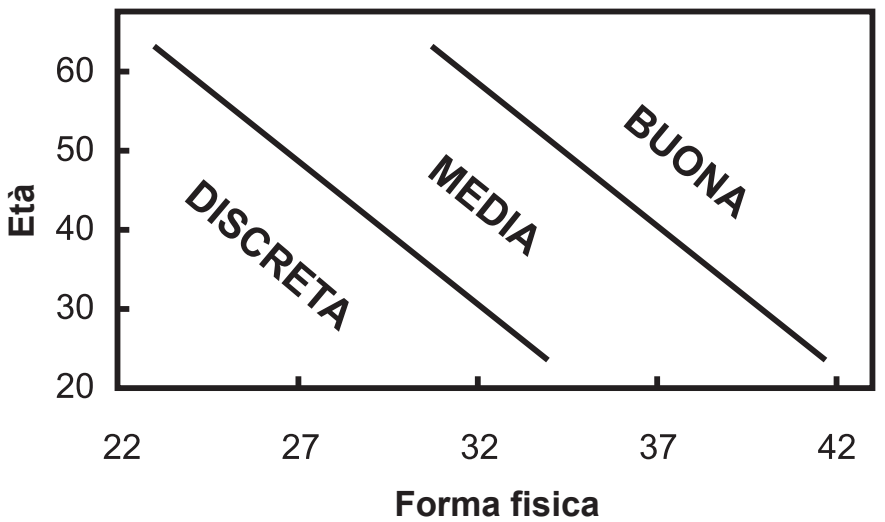
NOTA È necessario inserire il livello di attività per calcolare le calorie bruciate e l'indice di allenamento.

INDICE DI ALLENAMENTO (FITNESS INDEX)

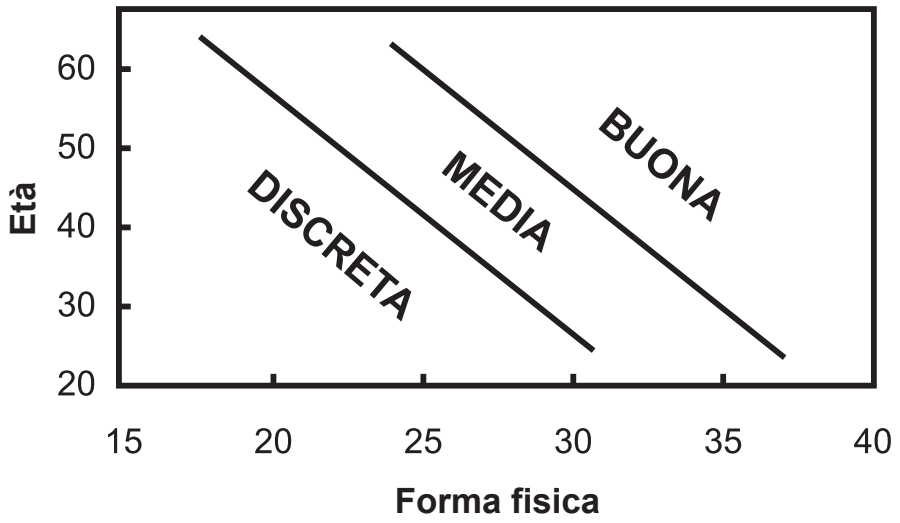
L'orologio genera un indice di allenamento basato sul proprio allenamento aerobico. Questo indice è in funzione della capacità del corpo di veicolare ossigeno ai muscoli in allenamento. Viene spesso misurato dalla massima inalazione di ossigeno (VO2 Max) che viene definita come la quantità più grande di ossigeno che può essere utilizzata quando ci si allena ad un livello sempre più impegnativo. I polmoni, il cuore, il sangue, il sistema circolatorio e i muscoli in allenamento sono tutti elementi che determinano il VO2 Max. L'unità di misura del VO2 Max è ml/kg min.

Consultare le tabelle riportate di seguito che mostrano l'indice di allenamento per età e sesso:

FORMA FISICA PER GLI UOMINI



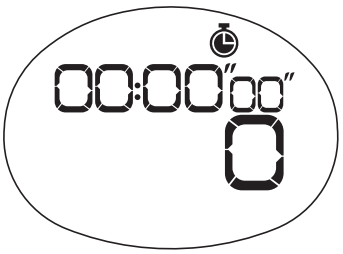
FORMA FISICA PER LE DONNE



CRONOMETRO

Per utilizzare il cronometro:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità cronometro.
2. Per avviare / interrompere / ripristinare il cronometro, premere **ST / SP**.



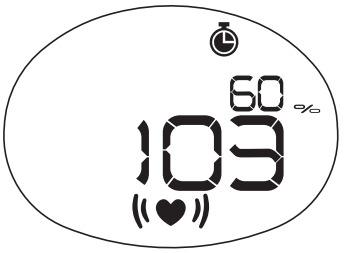
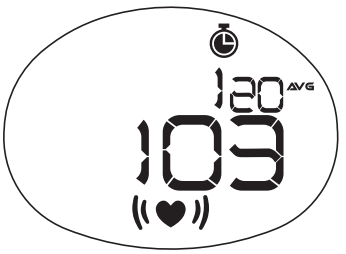
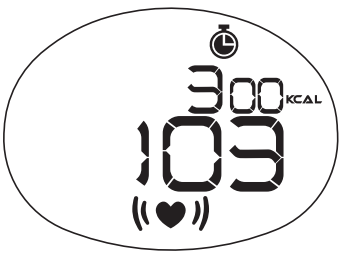
3. Per azzerare il cronometro, tenere premuto **SET**.

Se la funzione frequenza cardiaca è attiva e sono stati inseriti i dati utente, il calcolo del consumo delle calorie comincia quando il cronometro è in funzione.

appare quando il cronometro è in funzione. È possibile mettere in funzione il cronometro mentre si accede ad altre modalità. Il simbolo lampeggia finché non si torna alla modalità cronometro.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE IL CRONOMETRO È IN FUNZIONE

Premere **HR** per scorrere le visualizzazioni indicate di seguito mentre il cronometro è in uso:

Frequenza cardiaca percentuale e corrente	
Cronometro e frequenza cardiaca corrente	
Frequenza cardiaca media e corrente	
Calorie bruciate e frequenza cardiaca corrente	

RILEVAZIONE DELLA PERCENTUALE DI FREQUENZA CARDIACA

La rilevazione della percentuale di frequenza cardiaca viene calcolata a partire dalla frequenza cardiaca corrente e da quella massima: $\frac{HR}{MHR} \times 100\%$

Quanto più alta è la percentuale, tanto più lavoro compie il cuore. Ad esempio, quando si raggiunge l'80-90% occorre rallentare per scendere a un livello di allenamento meno faticoso.

RETROILLUMINAZIONE / BLOCCO DEI TASTI

Per attivare la retroilluminazione per 3 secondi:

Premere . (Premere nuovamente entro 3 secondi per prolungare l'illuminazione di altri 3 secondi).

Per attivare o disattivare il tono dei tasti:

Tenere premuto . Il simbolo appare quando il blocco dei tasti è attivo.

NOTA La retroilluminazione non funziona quando viene visualizzata l'icona delle batterie in esaurimento e tornerà al funzionamento normale dopo la sostituzione delle batterie.

ALIMENTAZIONE

Il prodotto funziona con 2 batterie di tipo CR2032, una per l'orologio e una per la fascia toracica. Entrambe sono già installate. Gli avvertimenti relativi alla batteria sono:

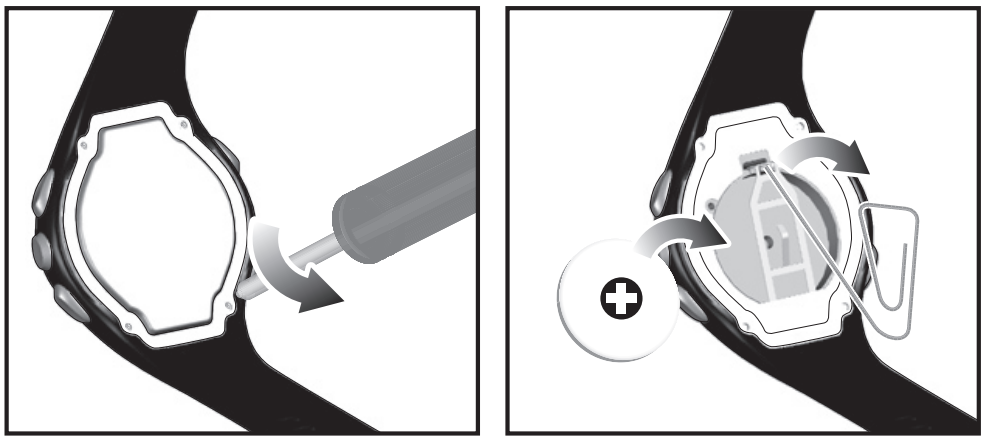
ICONA BATTERIA IN ESAURIMENTO	DESCRIZIONE
	Lampeggiamento continuo: La batteria dell'orologio è in esaurimento Lampeggiamento intermittente: La batteria dell'orologio è troppo scarica per attivare la retroilluminazione
VIB	* La batteria della fascia toracica è troppo scarica per attivare l'allarme a vibrazione
	* Sia la batteria dell'orologio sia quella della fascia toracica sono in esaurimento.

* Le batterie hanno generalmente una durata di un anno. La funzione vibrazione esaurisce la batteria più rapidamente rispetto all'allarme acustico.

Per sostituire la batteria dell'orologio:

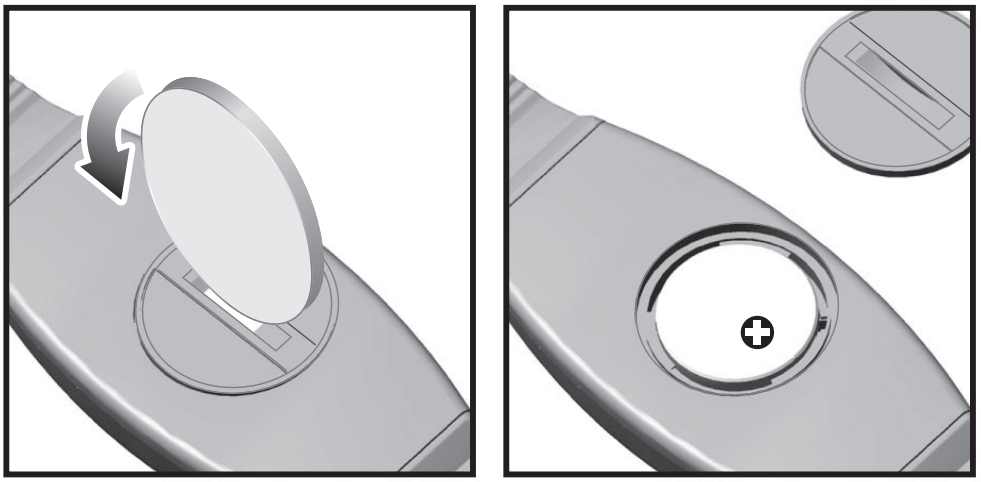
1. Svitare le viti e togliere la copertura sul retro.
2. Con un sottile strumento smussato, agganciare e sollevare la clip.
3. Sostituire la batteria vecchia e riposizionare la clip della batteria.
4. Riposizionare la copertura e le viti.

* solo per il modello SE102



Per sostituire la batteria della fascia toracica:

1. Con una moneta, ruotare la copertura dello scomparto in senso antiorario fino a farlo uscire dalla sede.
2. Sostituire la batteria vecchia (come indicato) e chiudere lo scomparto ruotando la copertura in senso orario fino a farla ritornare in posizione.



IMPORTANTE

- Le batterie devono essere smaltite in modo corretto. Per questo, esistono delle stazioni di raccolta dove sono presenti particolari raccoglitori atti allo smaltimento delle batterie.
- Se ingerite, le batterie sono estremamente pericolose! Pertanto, tenere le batterie e il prodotto lontano dalla portata dei bambini. Nel caso una batteria venga

ingerita, rivolgersi immediatamente a un medico.

- Le batterie in dotazione non devono essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, smontate o incendiate, né mandate in corto circuito.

INFORMAZIONI PER L'ALLENAMENTO

VANTAGGI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il monitor del battito cardiaco è lo strumento più importante per controllare la salute cardiovascolare e un partner ideale per l'allenamento. Permette di vedere e monitorare i risultati. Questo aiuta a valutare le prestazioni precedenti, a massimizzare l'allenamento e ad adattare i futuri programmi di allenamento per raggiungere gli obiettivi prefissati in modo più sicuro ed efficace.

Quando ci si allena, la fascia toracica rileva il battito cardiaco e lo invia all'orologio. In questo modo è possibile visualizzare il battito cardiaco e iniziare a monitorare la prestazione in base alle misurazioni del battito cardiaco. Migliorando la forma fisica, il cuore compie meno lavoro e la velocità del battito cardiaco diminuisce. La ragione di ciò è così spiegata:

Il cuore pompa il sangue ai polmoni per ottenere ossigeno. Quindi, il sangue ricco di ossigeno viaggia verso i muscoli. L'ossigeno viene usato come carburante e il sangue lascia i muscoli e ritorna al cuore e quindi ai polmoni per iniziare nuovamente il processo. Man mano che migliora la forma fisica, il cuore è in grado di pompare più sangue ad ogni battito. Come risultato, il cuore non deve battere così spesso per inviare ossigeno ai muscoli.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Per ottenere il massimo dal proprio programma di allenamento e per essere sicuri di allenarsi in tutta sicurezza, osservare le istruzioni riportate di seguito:

- Cominciare con un obiettivo di allenamento ben preciso, come perdere peso, rimanere in forma, migliorare la salute o partecipare ad una competizione sportiva.
- Scegliere un tipo di allenamento che permetta di divertirsi, e variarlo per impegnare i diversi gruppi muscolari.
- Cominciare lentamente, per poi aumentare la mole di lavoro mano a mano che si è allenati. Allenarsi con regolarità. Per mantenere il sistema cardiovascolare in salute, si consigliano 20-30 minuti di allenamento tre volte alla settimana.
- Concedersi sempre almeno 5 minuti per il riscaldamento e per il raffreddamento all'inizio e alla fine dell'attività.
- Al termine dell'allenamento, misurare le proprie pulsazioni. Ripetere la procedura dopo tre minuti. Se non sono tornate al loro ritmo normale di riposo può darsi che ci si sia allenati troppo.
- Consultare sempre il proprio medico prima di cominciare un programma di allenamento impegnativo.

AVVERTENZE E ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso.

- Utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi,

in quanto potrebbero causare danni. Utilizzare acqua tiepida e sapone delicato per pulire accuratamente orologio e fascia toracica dopo ogni sessione di allenamento. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.

- Non piegare o tirare la trasmittente della fascia toracica.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può comportare il malfunzionamento del prodotto.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffiare il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Non usare la fascia toracica in aereo o in ospedale. L'uso di prodotti che funzionano in base a frequenze radio

può provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o di altre attrezzature.

- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente. Far controllare l'orologio presso un centro autorizzato una volta all'anno.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

ATTIVITÀ IN ACQUA O ALL'APERTO

L'orologio è resistente all'acqua fino a 50 metri. Nonostante la fascia toracica sia a prova di spruzzi, non deve essere indossata in occasione di attività subacquee, dal momento che la trasmissione della frequenza cardiaca non può avvenire sott'acqua. Osservare le seguenti avvertenze per un uso corretto.

	PIOGGIA SPRUZZI ETC	DOCCIA (SOLO CON ACQUA CALDA/ FREDDA)	NUOTATE NON IMPEGNATIVE /ACQUA BASSA	TUFFI IN ACQUA BASSA/ SURF/SPORT ACQUATICI	IMMERSIONI /TUFFI IN ACQUA PROFONDA
Orologio 50M / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO
Fascia toracica 50M / 165ft	OK	NO	NO	NO	NO

Quando si utilizza l'orologio durante attività acquatiche o all'aperto, evitare di premere i tasti con le dita bagnate, in acqua o sotto la pioggia, in quanto ciò potrebbe provocare l'entrata di acqua nei circuiti elettrici.

CARATTERISTICHE TECNICHE

TIPO	DESCRIZIONE
Orologio	
Formato ora	12 ore / 24 ore
Formato data	GG/MM o MM/GG
Anno	2005-2054 (calendario automatico)
Sveglia	Giornaliera
Cronometro	
Timer progressivo:	Da 00:00:00 (Min:Sec:100° sec) a 99:59:59 (Ore:Min:Sec)

Registrazione della prestazione	
Allarme frequenza cardiaca (HR)	* Vibrazione / Acustico / Visivo
Campo di misurazione HR	30-240 bpm (battiti al minuto)
Valore minimo di HR impostabile	30-240 bpm (battiti al minuto)
Valore massimo di HR impostabile	80-240 bpm (battiti al minuto)
Calcolo calorie	0-9.999kcal
Trasmissione	
Campo di misurazione	62,5 cm (25 pollici) – può ridursi se la batteria è in esaurimento
Resistente all'acqua	
Orologio	50 metri (163 piedi) senza attivare i tasti
Fascia toracica	A prova di spruzzi
Ambiente di funzionamento	
Temperatura di funzionamento	Da 5°C a 40°C (Da 41°F a 104°F)
Temperatura a riposo	Da -20°C a 70°C (Da -4°F a 158°F)

* solo per il modello SE102

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific, come le fotocamere digitali, i lettori MP3, i computer didattici per ragazzi, gli orologi con proiezione dell'ora, le stazioni barometriche, gli orologi da polso multifunzione, gli strumenti per la cura della persona ed il fitness, ed altro ancora, visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it

Puoi trovare anche le informazioni necessarie per contattare il nostro servizio clienti, le risposte ad alcune domande più frequenti (FAQ) o i software da scaricare gratuitamente.

Sul nostro sito internet potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, ma se desideri contattare direttamente il nostro Servizio Consumatori puoi visitare il sito www.oregonscientific. it oppure chiamare al numero 199112277. Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www.oregonscientific.com.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÁ

Con la presente Oregon Scientific dichiara che SmartHeart Orologio cardiofrequenzimetro (modello SE102/SE102L) è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

CE

NL

SMARTHEART

Hartslagmonitor
met aanraakscherm (TOL)
en Vibrerend Alarm
Model: SE102

Hartslagmonitor
met Vingerlens (TOL)
Model: SE102L

HANDLEIDING

INHOUDSOPGAVE

Introductie 3

Belangrijkste eigenschappen 4

Voorkant 4

LCD 5

Starten 6

Het horloge aanzetten (alleen 1e keer) 6

De borstriem dragen 6

Signaalverzending 7

Schakel bedieningsmodus 8

Klok / alarm / toetsgeluid / aanraakscherm 10

Alarm 11

Toetsgeluid 12

Aanraakscherm (tol - patent pending) 12
Hartslaglimiet / -alarm 13
Doelactiviteit 14
Maximum / onder- / bovengrens hartslag 14
Hartslagalarm 15
Gebruikersgegevens 16
Activiteitsniveau 17
Fitnessindex 18
Stopwatch 19
Gegevens bekijken terwijl stopwatch aan staat 20
Percentage gemiddelde hartslag gegevens 21
Backlight / toetsenblokkering 21
Batterijen 21
Informatie over de training 24
Hoe de hartslagmonitor u helpt 24
Trainingstips 24
Waarschuwingen en veiligheidsinstructies 25
Buitenactiviteiten en activiteiten in (de buurt van) water 27
Specificaties 28
Over Oregon Scientific 30
EC-Verklaring van eenvormigheid 30

INTRODUCTIE

Dank u dat u gekozen hebt voor de Oregon Scientific ™ Hartslagmonitor *SE102 & SE102L

* SE102 = Hartslagmonitor met aanraakscherm (TOL) en Vibrerend Alarm

SE102L = Hartslagmonitor met aanraakscherm (TOL)

(TOL- Octrooi Aangevraagd)

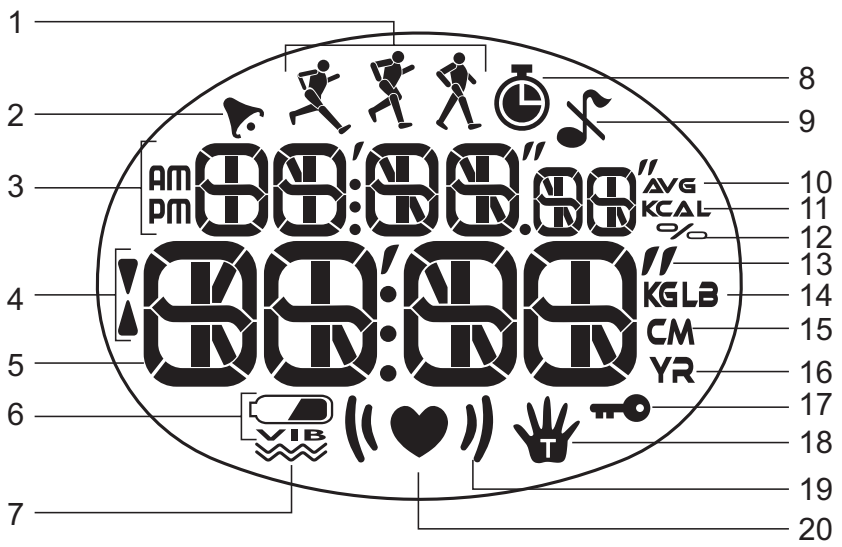
NB Houd deze handleiding bij de hand terwijl u uw nieuwe product gebruikt. Deze bevat praktische stap-voor-stap instructies, evenals de technische specificaties en belangrijke waarschuwingen.

BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

VOORKANT

1. **Aanraakscherm (patent pending):** Raak het aan om een scherm van uw voorkeur te bekijken
2. **HR:** Open HR modus; kies weergave hartslag
3. **MODUS:** Wissel van weergavemodus
4. **ST / SP / +:** Start / stop stopwatch; wijzig instelling
5. **/ :** Zet backlight aan; blokkeer / deblokkeer toetsen
6. **SET:** Open instellingenmodus; kies weergave klokinstellingen

LCD



1. activiteitsniveau lopen / joggen / hardlopen
2. **:** Alarm is ingesteld; knippert wanneer alarm actief is
3. **AM / PM:** 12-uurs klok
4. **/ :** Boven- / Ondergrens hartslag
5. Tijd / hartslag
6. **/ * :** Batterij / Batterij van Trilalarm raakt leeg
7. *** :** Hartslagalarm is ingesteld op Vibreren
8. **:** Stopwatch wordt weergegeven of is actief
9. **:** Toetsgeluid is uit
10. **AVG :** Gegevens gemiddelde hartslag
11. **KCAL :** Eenheid Calorieën
12. **% :** Percentage gemiddelde hartslag gegevens
13. **/ :** Britse lengte-eenheid (voet en inches)
14. **KGLB :** Eenheid Lichaamsgewicht

15. **CM:** Lengte in centimeters
16. **YR:** Geboortejaar gebruiker
17. **:** Toetsenblokkering staat aan
18. **:** Vingerschermfunctie is actief
19. **:** Hartslag overschrijdt ingestelde limiet
20. **:** Knippert wanneer signaal van hartslagmeter onvangen wordt

* alleen voor SE102

STARTEN

BELANGRIJK Om effectief gebruik te maken van uw horloge tijdens de training, dwz om verbrande calorieën en fitnessindex te berekenen, **MOET** u de hartslaglimieten en gebruikersgegevens invoeren, zoals aangegeven in de desbetreffende secties.

HET HORLOGE AANZETTEN (ALLEEN 1E KEER)

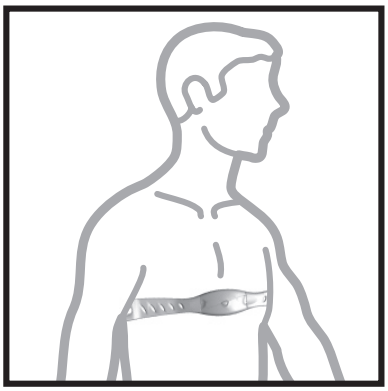
Druk een willekeurige knop gedurende 2 seconden om het scherm te activeren.

DE BORSTRIEM DRAGEN

Borstriem

De borstriem meet uw hartslag en verzend de gegevens naar het horloge.

1. Maak de geleidende vlakken aan de onderzijde van de borstriem nat met een aantal druppels water of geleidende gel om volledig contact te verzekeren.
2. Bevestig de borstriem om uw borst, zodat deze goed vast zit onder uw borstspieren.



TIPS

- Voor correcte hartslaggegevens moet u de borstriem over uw hart bevestigen.
- Vermijd plekken met te veel borsthaar.
- In droge, koude klimaten heeft de meter soms enige tijd nodig om normaal te functioneren. Een aantal minuten training zal de prestaties verbeteren.

NB Als het horloge na 5 minuten geen hartslag heeft ontvangen, zal de hartslagmodus automatisch terug keren naar de klokmodus.

SIGNAALVERZENDING

De borstriem en het horloge hebben een maximaal zendbereik van ongeveer 62,5 cm (25 inch). Wanneer het horloge zoekt naar het signaal van de borstriem, moet u zorgen dat de borstriem zich binnen 10 cm (4 inch) van het horloge bevindt.

ICOON	BESCHRIJVING
	Knippert wanneer het signaal gevonden is
	Verschijnt wanneer het hartslagalarm AAN is

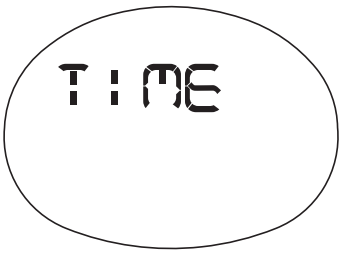
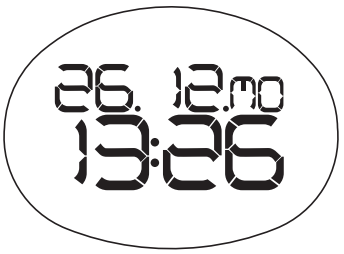
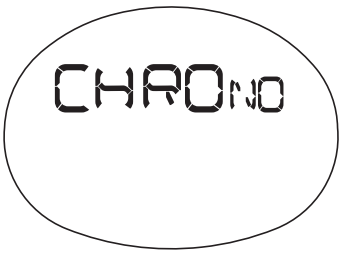
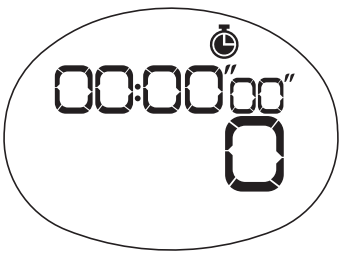
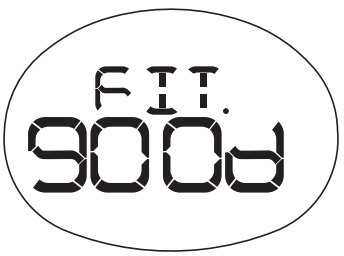
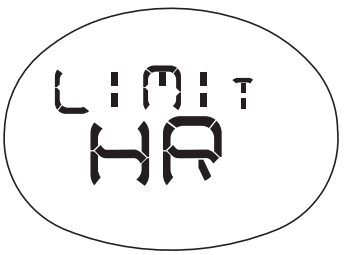
Indien het signaal zwak is of het signaal wordt verstoord door interferentie uit de omgeving:

- Verklein de afstand tussen de borstriem en het horloge.
- Stel de positie van de borstriem bij.
- Controleer of de geleidende pads vochtig genoeg zijn om goed contact te maken.
- Controleer de batterijen. Als ze bijna leeg zijn, zal het bereik kleiner zijn.

NB Signaalinterferentie van de omgeving kan ontstaan door elektromagnetische verstoringen. Deze kunnen ontstaan in de buurt van hoogspanningskabels, stoplichten, bovenleidingen van tram of trein, trams of trolleybussen, televisies, auto's, motoren, computers, bepaalde gemotoriseerde trainingsapparaten, mobiele telefoons of wanneer u door een elektrisch controlepoortje loopt. Door interferentie kan de hartslagmeter instabiel en inaccuraat worden.

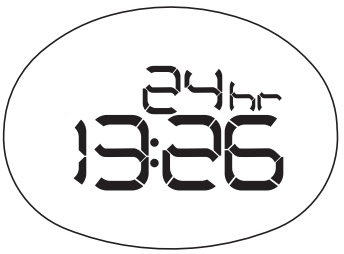
SCHAKEL BEDIENINGSMODUS

Druk op **MODE** om te schakelen tussen de 4 gebruiksmodi. Elke hoofdmodus toont een titelscherm om aan te geven welke modus u opent. Na 1 seconde gaat het titelscherm automatisch over in het hoofdscherm van de betreffende modus.

MODUS	TITEL	HOOFDSCHERM
KLOK		
STOPWATCH		
GEBRUIKERS PROFIEL		
HARTSLAG-LIMIET		

KLOK / ALARM / TOETSGELUID / AANRAAKSCHERM

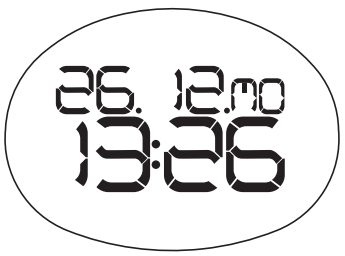
Om de klok in te stellen:

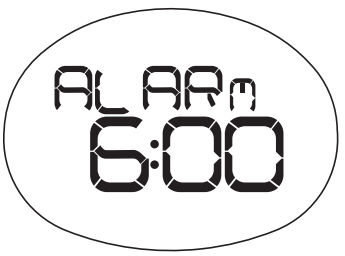


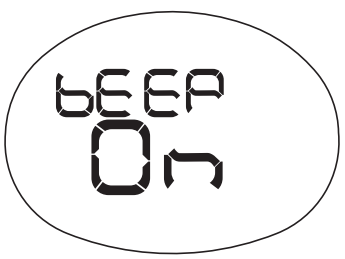
1. Druk **MODE** om naar de Klokmodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk op **+** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan.
4. Druk **SET** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
5. De volgorde van instellingen is: 12 / 24 uur formaat, uren, minuten, jaar, dag- / maand formaat, maand en dag.

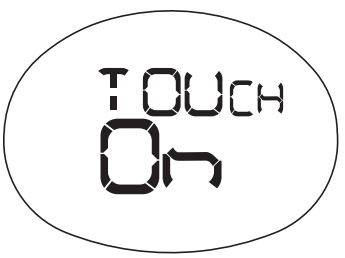
Kiezen tussen 4 verschillende klokweergaven:

1. Druk **MODE** om naar de Klokmodus te gaan.
2. Druk **SET** om langs de verschillende schermen te schakelen.



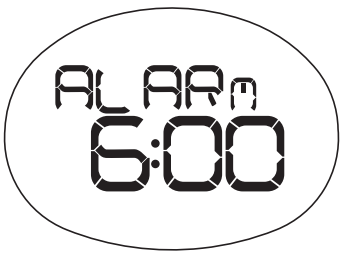






ALARM

Om het dagelijks alarm in te stellen:



1. Druk **MODE** om naar de Klokmodus te gaan.
2. Druk op **SET** wanneer u in het alarmscherm bent.
3. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
4. Druk op **+** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan.
5. Druk **SET** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
6. De volgorde van instellingen is uren en minuten.

Om het alarm UIT te zetten en de volgende dag weer af te laten gaan:

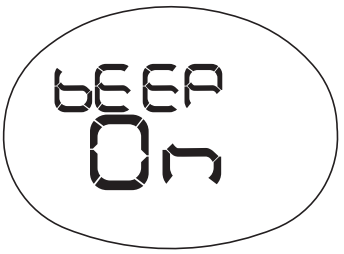
Druk een willekeurige knop.

Activeren / deactiveren van het alarm:

1. Druk **MODE** om naar de Klokmodus te gaan.
2. Druk op **SET** wanneer u in het alarmscherm bent.
3. Druk op **+** om te het alarm aan of uit te zetten. verschijnt wanneer het alarm is geactiveerd.

TOETSGELUID

Om het toetsgeluid AAN of UIT te zetten:



1. Druk **MODE** om naar de Klokmodus te gaan.
2. Druk op **SET** totdat u in het toetsgeluidscherm bent.
3. Druk op **+** om de instellingen te wijzigen.
4. Druk op **SET** om te bevestigen.

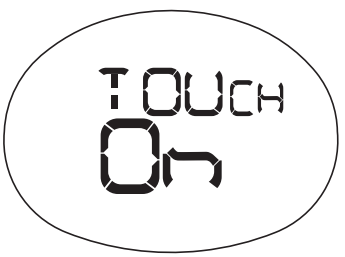
AANRAAK SCHERM (TOL - PATENT PENDING)

De aanraak scherm functie biedt u snelle toegang tot 1 van de 6 voorkeuzemodi:

- Klok
- Gemiddelde hartslag
- Stopwatch
- % hartslag
- Huidige hartslag
- verbrande Calorieën

Raak simpelweg de lens aan en uw voorkeuzemodus verschijnt gedurende 5 seconden op het scherm, waarna het vorige scherm weer terug komt.

Gebruik van de aanraak scherm **functie:**



1. Druk **MODE** om naar de Klokmodus te gaan.
2. Druk op **SET** totdat u het aanraak scherm scherm bereikt en gebruik **+** om **TOUCH ON** te selecteren.
3. Houd **SET** ingedrukt.

4. Druk **+** om 1 van de 6 modi te kiezen en druk **SET** om te bevestigen.

Verschijnt wanneer de aanraak scherm functie is geactiveerd en knippert wanneer het voorkeuzescherm wordt weergegeven.

HARTSLAGLIMIET / -ALARM

Om de onder- en bovengrens van het hartslagalarm in te stellen:

1. Druk **MODE** om naar de hartslagmodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk op **+** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan.
4. Druk **SET** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
5. De volgorde van instellingen is: Doelactiviteit (Lopen, Joggen, Hardlopen), onder- en bovengrens hartslag, waarschuwing AAN / UIT, start en stop tijd.

NB U moet de doelactiviteit instellen om de onder- en bovengrens van de hartslag automatisch te laten berekenen. Als u het doelactiviteitsniveau van uw training wijzigt, worden de onder- / bovenhartslaggrens automatisch bijgesteld.

DOELACTIVITEIT

DOEL ACTIVITEIT	MHR%	BESCHRIJVING
LOPEN	65-78%	Gezondheid op peil houden: Lage trainingsintensiteit Goed voor mensen die hun cardiovasculaire systeem willen versterken.
JOGGEN	65-85%	Aerobische Training: Kracht en uithoudingsvermogen vergroten. Valt binnen de zuurstofcapaciteit van het lichaam, verbrandt meer calorieën, en kan gedurende langere tijd worden volgehouden.
HARDLOPEN	78-90%	Anaerobische Training: Genereert snelheid en kracht. Gaat buiten de zuurstofcapaciteit van het lichaam, vergroot spieren en kan niet gedurende langere tijd worden volgehouden.

MAXIMUM / ONDER- / BOVENGRENS HARTSLAG

Voordat u aan een trainingsprogramma begint en om maximale gezondheidsvoordelen uit uw training te halen, zijn de volgende gegevens belangrijk:

- Maximale hartslag (MHR)
- Ondergrens hartslag
- Bovengrens hartslag

Om uw hartslaglimieten handmatig te berekenen:

MHR	MHR = 220 - leeftijd
ONDERGRENS	MHR x laagste % doelactiviteit. Bijv. Doelactiviteit is LOPEN:
BOVENGRENS	Ondergrens = MHR x 65% MHR x hoogste % doelactiviteit. Bijv. Doelactiviteit is LOPEN: Bovengrens = MHR x 78%

HARTSLAGALARM

U kunt het hartslagalarm instellen in de hartslagmodus met de volgende instellingen:

ICOON	BESCHRIJVING
	* Vibrerend hartslag en geluid staan UIT Hartslagalarm geluid staat AAN
	• 1 piepje = u bent onder uw zonelimiet egaan • 2 piepjes = u bent boven uw zonelimiet gegaan
	* Vibrerend hartslagalarm staat AAN
	* Vibrerend Hartslagalarm en geluid staan AAN

of Knippert wanneer u buiten uw hartslaglimiet bent gegaan.

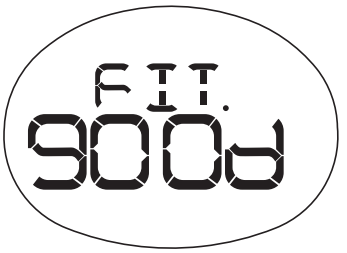
NB Als het horloge na 5 minuten geen hartslag heeft ontvangen, zal de hartslagmodus automatisch terug keren naar de klokmodus.

***** alleen voor SE102

GEBRUIKERSGEGEVENS

Om volledig te kunnen profiteren van dit product, dient u uw gebruikersgegevens in te vullen voordat u gaat trainen. Dit zal automatisch uw fitnessindex berekenen en uw horloge in staat stellen de verbrande calorieën te berekenen tijdens de training. Deze informatie helpt u uw vooruitgang bij te houden.

Om de gebruikersgegeven in te vullen:



1. Druk **MODE** om naar de gebruikersgegevensmodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk op **+** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan.
4. Druk **SET** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
5. De volgorde van instellingen is: Activiteitsniveau (ATH / HOB / LIT), geslacht (M / V), geboortejaar, geboortemaand, geboortedag, lengte-eenheid (voet of meter), lengte, gewichtseenheid (lbs of kg) en gewicht. Zodra de gegevens ingevuld zijn wordt de fitnessindex weergegeven als FAIR, NORMAL of GOOD.

NB U moet uw gebruikersgegevens invoeren om de calorieteller en de verbrande vettenfunctie te kunnen gebruiken.

Om uw fitnessindex te bekijken:

Druk op **MODE** totdat u in het gebruikersgegevensscherm bent.

ACTIVITEITSNIVEAU

Het activiteitsniveau is gebaseerd op uw eigen inschatting over de hoeveelheid trainingsarbeid die u normaal gesproken verricht.

ACTIVITEITS-NIVEAU	BESCHRIJVING
LICHT	Laag – U doet weinig aan geplande recreationele sport of training.
HOBBY	Medium – U doet regelmatig aan lichte fysieke oefening (zoals golfen, paardrijden, tafeltennis, calisthenics, bowlen, gewichtheffen of turnen) 2-3 maal per week, in totaal 1 uur per week.
ATHLEET	Hoog – U doet vaak en actief aan zware fysieke training (zoals hardlopen, joggen, zwemmen, fietsen, of touwspringen) of aan zware aerobische sport (zoals tennis, basketbal of handbal).

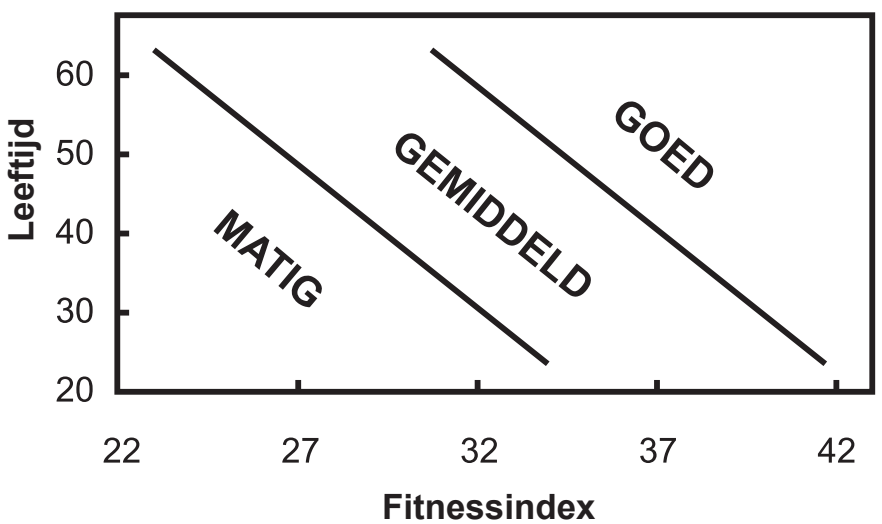
NB U moet uw gebruikersgegevens invoeren om de verbrande calorieën en fitnessindex te berekenen.

FITNESSINDEX

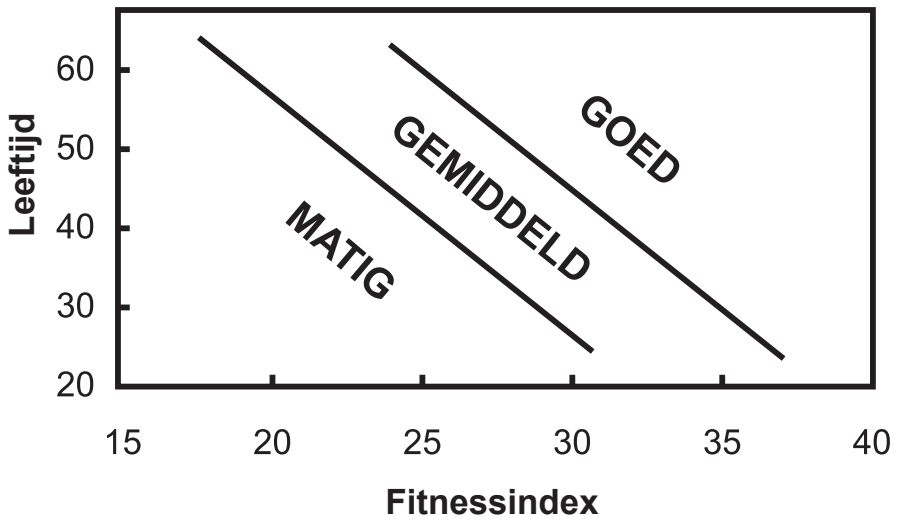
Uw horloge genereert een fitnessindex aan de hand van uw aerobische fitheid. Deze index is afhankelijk van de capaciteit van uw lichaam om zuurstof aan de actieve spieren te leveren tijdens een training. Het wordt vaak afgemeten aan de zuurstofopname (VO2 Max), wat de grootste hoeveelheid zuurstof is die gebruikt kan worden tijdens een steeds zwaarder wordende training. De longen, het hart, het bloed, het bloedvatenstelsel en de actieve spieren zijn allemaal factoren in het bepalen van de VO2 Max. De eenheid van VO2 Max is ml/kg min.

Zie de onderstaande tabellen om een overzicht te krijgen van de fitnessindex:

FITNESSINDEX VOOR MANNEN



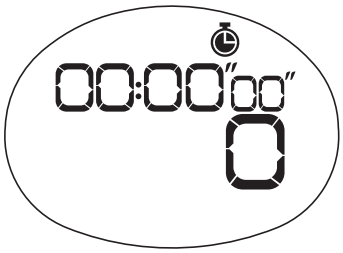
FITNESSINDEX VOOR VROUWEN



STOPWATCH

Om de stopwatch te gebruiken:

1. Druk **MODE** om naar de Stopwatchmodus te gaan.
2. Om te starten / stoppen / hervatten, drukt u **ST / SP**.
3. Om de stopwatch te resetten houdt u **SET** ingedrukt.

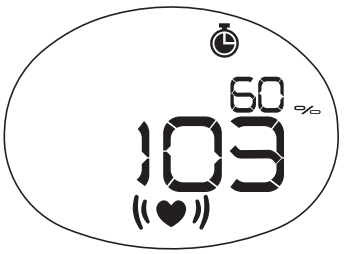
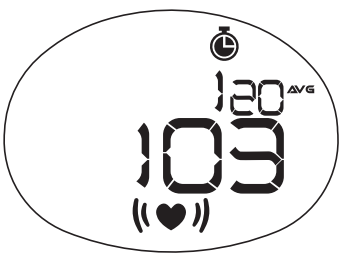
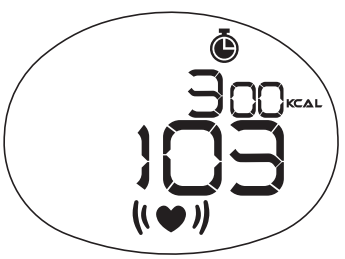


Als de hartslagfunctie van uw horloge is geactiveerd en uw gebruikersgegevens zijn ingevoerd, zal het calorieverbruik beginnen te tellen zodra de stopwatch aan gaat.

verschijnt wanneer de stopwatch loopt. De stopwatch zal door blijven lopen wanneer u andere modi opent. zal knipperen totdat u terug keert naar de stopwatchmodus.

GEGEVENS BEKIJKEN TERWIJL STOPWATCH AAN STAAT

Druk **HR** om langs de volgende schermen te schakelen terwijl de stopwatch aan staat:

Hartslagpercentage en huidige hartslag	
Stopwatch en huidige hartslag	
Gemiddelde hartslag en huidige hartslag	
Verbrande calorieën en huidige hartslag	

PERCENTAGE GEMIDDELDE HARTSLAG GEGEVENS

De gegevens over hartslagpercentage worden berekend aan de hand van uw huidige hartslag en MHR: $\frac{HR}{MHR} \times 100\%$

Hoe hoger het percentage, des te harder uw hart werkt. Als u bijvoorbeeld de 80-90% bereikt, is het een goed idee om af te zakken naar een wat lichter trainingsniveau.

BACKLIGHT / TOETSENBLOKKERING

Om het backlight voor 3 seconden aan te zetten:

Druk op . (Druk binnen 3 seconden nogmaals op om het backlight 3 extra seconden aan te laten).

Om het toetsenblokkering AAN of UIT te zetten:

Houd ingedrukt. verschijnt wanneer de toetsenblokkering AAN is.

NB Het backlight werkt niet als het waarschuwingsicoon voor zwakke batterij wordt weergegeven en dit zal veranderen als de batterijen vervangen zijn.

BATTERIJEN

Dit product gebruikt 2 x CR2032 batterijen, een voor het horloge en de ander voor de borstriem. Beiden zijn al geïnstalleerd. De Batterij-indicatoren zijn:

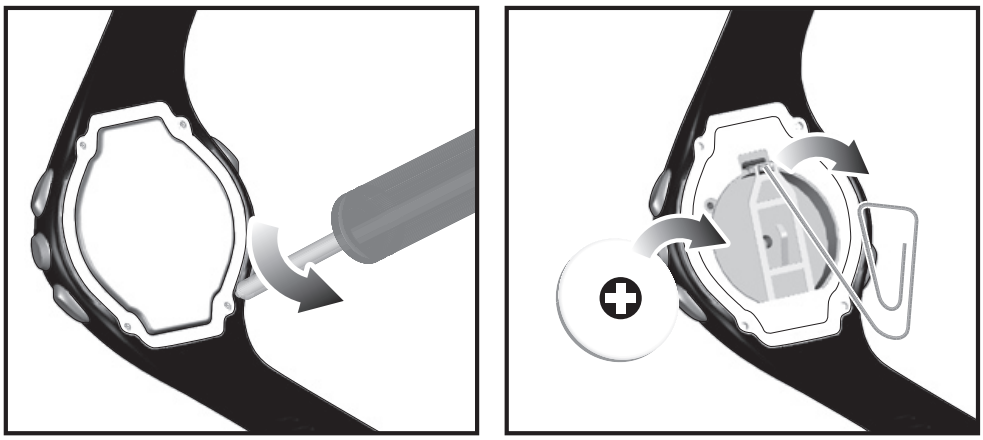
BATTERIJ - INDICATOR	BESCHRIJVING
	Constant knipperen: Batterij van het horloge raakt leeg Onderbroken knipperen: De batterij van het horloge is leeg Het backlight kan niet meer gebruikt worden
VIB	* De batterij is leeg en het vibrerend alarm kan niet meer gebruikt worden
	* Zowel de batterij van het horloge als die van het vibrerend alarm raken leeg

* Gewoonlijk gaan de batterijen een jaar mee. Het vibrerend alarm gebruikt meer energie van de batterij dan het geluidsalarm. We raden u aan om contact op te nemen met uw verkooppunt of onze klantenservice wanneer ze vervangen moeten worden.

Om de batterij van het horloge te vervangen:

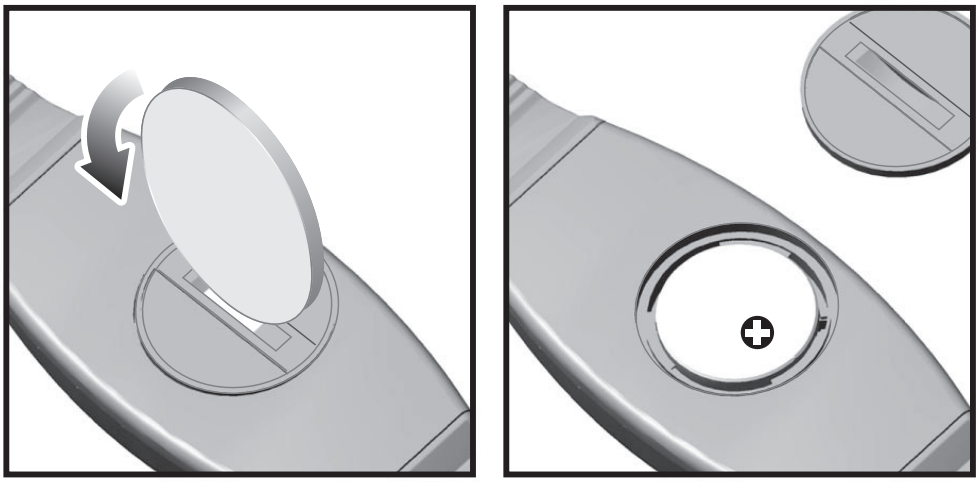
1. Schroef de achterplaat los en verwijder deze.
2. Met een dun voorwerp wipt u de klip omhoog.
3. Vervang de oude batterij en plaats de klip terug.
4. Plaats de achterplaat en de schroefjes terug.

* alleen voor SE102



Om de batterij van de borstriem te vervangen:

1. Draai het batterijvak met een munt tegen de klok in open.
2. Vervang de oude batterij (zoals aangegeven) en plaats de klep van het batterijvak weer terug door deze met de klok mee dicht te draaien.



BELANGRIJK

- Oplaadbare en niet-oplaadbare batterijen dient u zorgvuldig van het afval te scheiden. Op diverse locaties vindt u inleverpunten waar u zowel oplaadbare als niet-oplaadbare batterijen kwijt kunt.
- Batterijen zijn extreem gevaarlijk indien ingeslikt! Houd batterijen hierom uit de buurt van jonge kinderen. Als

een batterij is ingeslikt, dient u onmiddellijk medische hulp te zoeken.

- De meegeleverde batterijen kunt u niet opladen, uit elkaar halen, aan vuur bloot stellen of kortsluiten.

INFORMATIE OVER DE TRAINING

HOE DE HARTSLAGMONITOR U HELPT

Een hartslagmonitor is het belangrijkste instrument voor het bijhouden van de gezondheid van uw hart- en vatenstelsels en bovendien een ideale partner tijdens het trainen. U kunt met de hartslagmonitor resultaten bekijken en bijhouden over een periode van tijd. Dit helpt u om uw prestaties uit het verleden te evalueren, het maximum aan voordeel uit uw werk te halen en uw toekomstige trainingsprogramma aan te passen om het gewenste doeleinde op een veilige en doeltreffende manier te bereiken.

De borstriem registreert tijdens het trainen uw hartslag en stuurt deze metingen door naar het horloge. U kunt nu uw hartslag nakijken en uw prestaties op basis van uw hartslagmetingen bijhouden. Naarmate u fitter wordt moet uw hart minder hard werken en zal de snelheid van uw hartslag verminderen. De reden hiervoor is als volgt:

Uw hart pompt bloed naar uw longen om zuurstof te verkrijgen. Het zuurstofrijke bloed wordt dan naar de spieren vervoerd. De zuurstof wordt gebruikt als brandstof en het bloed verlaat de spieren en keert terug naar de longen, waar het proces opnieuw begint. Naarmate u fitter wordt is uw hart in staat bij elke hartslag meer bloed te pompen, waardoor het minder snel moet kloppen om de nodige zuurstof naar uw spieren te pompen.

TRAININGSTIPS

Om het maximale profijt van uw trainingsprogramma te hebben, en voor uw veiligheid te zorgen, dient u de volgende regels in acht te nemen:

- Start met een duidelijk trainingsdoel, bijvoorbeeld gewicht verliezen, fit blijven, gezondheid verbeteren of aan een wedstrijd meedoen.
- Selecteer een trainingsactiviteit die u bevalt, en varieer uw trainingsactiviteit om verschillende spiergroepen te trainen.
- Begin langzaam, en vergroot de intensiteit langzaam naarmate u fitter wordt. Train regelmatig. Voor een gezond cardiovasculair systeem, wordt aangeraden drie maal per week een training te doen van 20-30 minuten.
- Doe ten minste vijf minuten opwarmen en herstel voor en na een training.
- Meet uw hartslag na de training. Herhaal deze procedure vervolgens drie minuten. Als uw hartslag niet terug is op zijn ruststand, traint u wellicht te hard.
- Neem altijd eerst contact op met uw huisarts alvorens een intensief trainingsprogramma te beginnen.

WAARSCHUWINGEN EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken:

- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek. Gebruik geen krassende of bijtende reinigingsmiddelen, want deze kunnen schade veroorzaken. Gebruik lauw water en milde zeep om het horloge en de borstriem na elke

trainingssessie grondig te reinigen. Gebruik nooit heet water bij het schoonmaken en berg deze producten nooit nat op.

- Buig of trek niet aan het zendergedeelte van de borstriem.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.
- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.
- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Gebruik de borstriem niet in vliegtuigen of ziekenhuizen. Het gebruik van producten die radiofrequenties gebruiken kan storingen veroorzaken in controlesystemen van andere apparaten.

- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon. Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.
- Waneer u dit apparaat weg doet, houd dan de plaatselijke reglementen aangaande vuilverwerking in acht.
- Wegens drukbeperkingen kan het in deze handleiding weergegeven scherm afwijken van het daadwerkelijke scherm.
- De in houd van deze handleiding mag niet worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de fabrikant.

NB De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig.

BUITENACTIVITEITEN EN ACTIVITEITEN IN (DE BUURT VAN) WATER

Het horloge is waterdicht tot 50 meter. De borstriem is spatwaterdicht, maar kan niet in het water gebruikt worden, aangezien de hartslagverzending onder water niet kan plaatsvinden. In deze tabel vindt u regels voor verantwoord gebruik.

	REGENDRUP-PELS ETC	DOUCHE (WARM/ KOUD WATER)	LICHT ZWEMMEN / ONDIEP WATER	ONDIEP DUIKEN/ SURFEN/ WATER-SPORTEN	SNORKELEN / DUIKEN IN DIEPER WATER
Horloge 50M / 165ft	OK	OK	OK	NEE	NEE
Borstriem 50M / 165ft	OK	NEE	NEE	NEE	NEE

Wanneer u het horloge gebruikt voor (water)sport, druk dan nooit op de knoppen met natte vingers, onder water of in hevige regen, want hierdoor kan water in de elektrische circuits komen.

SPECIFICATIES

TYPE	BESCHRIJVING
Klok	
Tijdformaat	12 uur / 24 uur
Datumformaat	DD / MM of MM / DD
Jaar	2005-2054 (auto-kalender)
Alarm	Dagelijks

Stopwatch	
Stopwatch	Van 00:00:00 (Min:Sec:100e sec) tot 99:59:59 (Uur:Min:Sec)
Bijhouden van prestaties	
Hartslag (HS) alarm	* Vibratie / geluid / visueel
Meetbereik HS	30-240 spm (slagen per minuut)
Instelbereik ondergrens HS	30-240 spm (slagen per minuut)
Instelbereik	80-240 spm
bovengrens HS	(slagen per minuut)
Calorieberekening	0 -9.999kcal
Zenden	
Bereik	62,5 cm (25 inch) – kan afnemen naarmate batterij zwakker wordt
Waterdicht	
Horloge	50 meter (163 voet) zonder gebruik van knoppen
Borstriem	Spatwaterdicht
Gebruiksomgeving	
Gebruikstemperatuur	5°C tot 40°C (41°F tot 104°F)
Opslagtemperatuur	-20°C tot 70°C (-4°F tot 158°F)

* alleen voor SE102

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

EC-VERKLARING VAN EENVORMIGHEID

Dutch Bij deze verklaart Oregon Scientific dat deze SmartHeart Hartslagmonitor (SE102 / SE102L) voldoet aan de essentiële eisen en aan de overige relevante bepalingen van EMC richtlijn 89/336/CE en LVD richtlijn 73/23/ EC. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.

CE

SMARTHEART

Monitor de batimentos cardíacos
com Lente sensível a toque
(TOL) e alerta vibratório
Modelo: SE102

Monitor de batimentos cardíacos
com Lente sensível a toque (TOL)
Modelo: SE102L

MANUAL DO USUÁRIO

CONTEÚDO

Introdução **3**

Características principais **4**

Vista frontal 4

Tela lcd 5

Para começar **6**

Ligando o relógio (apenas 1º uso) 6

Usando a cinta peitoral 6

Transmissão do sinal 7

Alternando os modos de funcionamento 9

Relógio / alarme / tom do teclado / lente com função de toque **10**

Alarme 11

Tom do teclado 12
Lente com função de toque (TOL – patente pendente) 12
Limites de frequência cardíaca / alerta 13
Atividade alvo 14
Frequência cardíaca máxima / inferior / superior 14
Alerta de frequência cardíaca 15
Dados do usuário 16
Nível de atividade 17
Índice de aptidão 18
Cronômetro 19
Verificando dados enquanto o cronômetro está em funcionamento 20
Leitura da frequência cardíaca percentual 21
Luz de fundo / bloqueio do teclado 21
Pilhas 21
Informação sobre treino 24
Como o monitor de frequência cardíaca pode ajudá-lo 24
Dicas para o treino 25
Avisos e instruções para cuidado 26
Atividades aquáticas e ao ar livre 28
Especificações 29
Sobre a Oregon Scientific 30
Declaração de conformidade - CE 30

INTRODUÇÃO

Agradecemos a preferência pelo Monitor de batimentos cardíacos Oregon Scientific ™ *SE102 e SE102L

* SE102 = Monitor de batimentos cardíacos com Lente sensível a toque (TOL) e alerta vibratório

SE102L = Monitor de batimentos cardíacos com Lente sensível a toque (TOL)

(TOL - patente pendente)

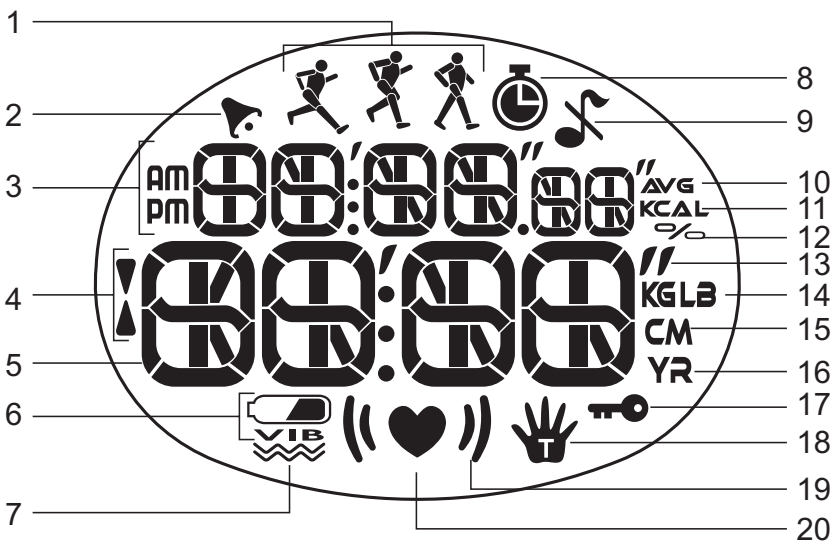
NOTA Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo-a-passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

VISTA FRONTAL

1. **Tela com lente com função de toque (patente pendente):** Toque na lente para ver um modo de tela pré-definido
2. **HR:** Entra no modo Frequência Cardíaca (HR); alterna as telas de frequência cardíaca
3. **MODE:** Passa para outro modo de tela
4. **ST / SP / +:** Inicia / pára o cronômetro; altera ajustes
5. **/ :** Liga a luz de fundo; bloqueia / desbloqueia o teclado
6. **SET:** Entra no modo de ajuste; alterna as telas de ajuste do relógio

TELA LCD



1. Níve de atividade - caminhada / marcha / corrida
2. **:** Alarme ativado; pisca quando o alarme está em funcionamento
3. **AM / PM:** Formato 12 horas
4. **/ :** Limite superior / inferior de frequência cardíaca
5. Hora / frequência cardíaca
6. **/ * :** Bateria fraca / Alerta vibratório de bateria fraca
7. ***** **:** Alerta vibratório de batimentos cardíacos
8. **:** Cronômetro é indicado ou está em funcionamento
9. **:** Tom do teclado desligado
10. **AVG:** Leitura da frequência cardíaca média
11. **KCAL:** Unidade de caloria
12. **%:** Leitura da frequência cardíaca percentual

13. ′ / ″ **:** Unidades imperiais de altura (pés e polegadas)
14. **KGLB :** Unidade de peso
15. CM **:** Unidade métrica de altura (centímetros)
16. **YR :** Ano de nascimento do usuário
17. **:** Bloqueio do teclado ativado
18. **:** Função de toque na tela ativada
19. **:** Frequência cardíaca excedeu o limite configurado
20. **:** Pisca ao receber sinal de frequência cardíaca

***** apenas para SE102

PARA COMEÇAR

IMPORTANTE Para usar o relógio de forma efeciente ao exercitar, ou seja, para calcular as calorias consumidas e o índice de aptidão, **É NECESSÁRIO** ajustar os limites de frequência cardíaca e os dados do usuário, conforme indicado nas respectivas seções.

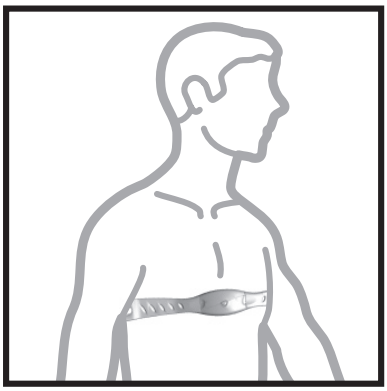
LIGANDO O RELÓGIO (APENAS 1º USO)

Pressione qualquer tecla por 2 segundos para ativar a tela LCD.

USANDO A CINTA PEITORAL

CINTA PEITORAL

A cinta peitoral mede a frequência cardíaca e transmite os dados para o relógio.



1. Umedeça as almofadas condutoras localizadas na parte inferior da cinta peitoral com algumas gotas d'água ou gel condutor a fim de garantir um contato firme.
2. Prenda a cinta peitoral ao redor do peito certificando-se de que esteja colocada confortavelmente abaixo dos músculos peitorais.

DICAS

- Para obter leituras de frequência cardíaca precisas, ajuste a cinta peitoral a fim de que seja colocada sobre coração.
- Evite áreas com excesso de pêlos.
- Em climas frios e secos, a cinta peitoral pode levar alguns minutos para funcionar de forma constante. Isto é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal de freqüência cardíaca durante 5 minutos, sairá do modo frequência cardíaca e retornará ao modo relógio.

TRANSMISSÃO DO SINAL

O alcance máximo de transmissão da cinta peitoral e do relógio é de cerca de 62,5 cm (25 polegadas). Sempre que o relógio estiver buscando um sinal da cinta peitoral, certifique-se de que a distância entre a cinta peitoral e o relógio não é superior a 10 cm (4 polegadas).

ÍCONE	DESCRIÇÃO
	Pisca quando o sinal foi encontrado
	Aparece quando o alerta de frequência cardíaca está LIGADO

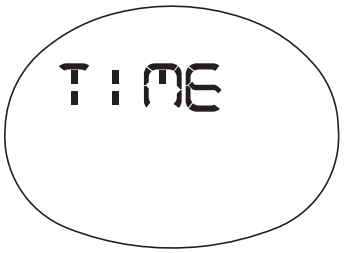
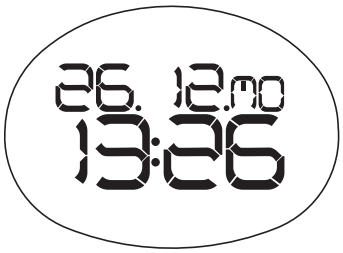
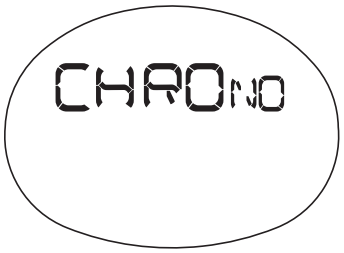
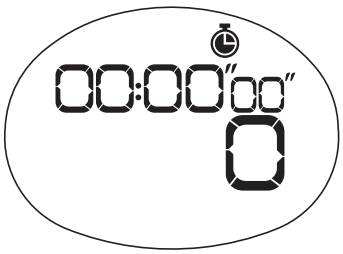
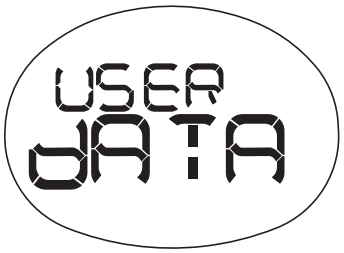
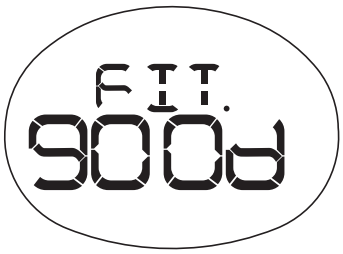
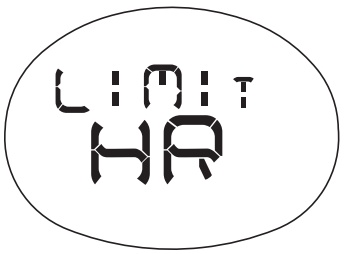
Caso o sinal esteja fraco, ou seja interrompido por interferência no ambiente:

- Diminua a distância entre a cinta peitoral e o relógio.
- Reajuste a posição da cinta peitoral.
- Verifique se as almofadas condutoras estão suficientemente úmidas para garantir um contato firme.
- Verifique as pilhas. O alcance da transmissão pode ser afetado por pilhas fracas.

ATENÇÃO Interferência no sinal pode ocorrer devido a distúrbios eletromagnéticos. Eles podem ocorrer próximos a cabos de alta tensão, sinais de trânsito, fios elétricos em estradas de ferro, fios de ônibus elétricos ou bondes, televisões, motores de carro, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou ao passar por portões elétricos de segurança. Em caso de interferência, a leitura da frequência cardíaca pode se tornar instável ou inexata.

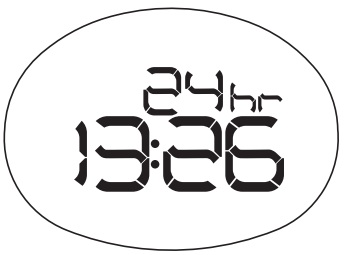
ALTERNANDO OS MODOS DE FUNCIONAMENTO

Pressione **MODE** para alternar os 4 modos de funcionamento. Cada modo principal exibe uma tela de identificação para que o usuário reconheça o modo em que entrou. Após 1 segundo, a tela de identificação é automaticamente substituída pela tela do modo principal.

MODO TELA DE	IDENTIFICAÇÃO	MODO PRINCIPAL
RELÓGIO		
CRONÔMETRO		
PERFIL DO USUÁRIO		
LIMITE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA		

RELÓGIO / ALARME / TOM DO TECLADO / LENTE COM FUNÇÃO DE TOQUE

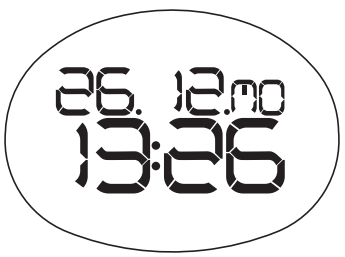
Para ajustar o relógio:

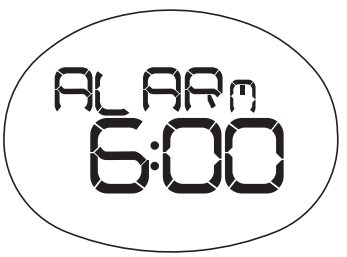


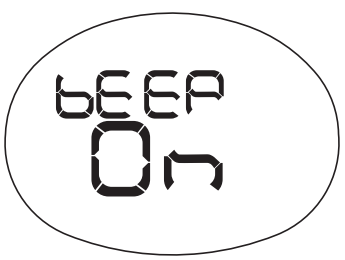
1. Pressione **MODE** a fim de passar para o modo relógio.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
5. A sequência do ajuste é: formato 12/24 horas, hora, minuto, ano, formato dia-mês, mês e dia.

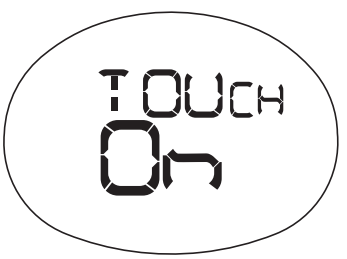
Para alternar entre as 4 telas do relógio:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** para percorrer as diferentes telas.



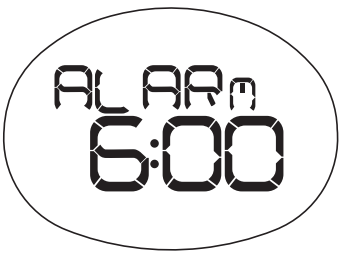






ALARME

Para ajustar o alarme diário:



1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela do alarme.
3. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
4. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
5. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
6. A sequência do ajuste é: horas e minutos.

Para desligar o som do alarme e ativá-lo para o dia seguinte:

Pressione qualquer tecla..

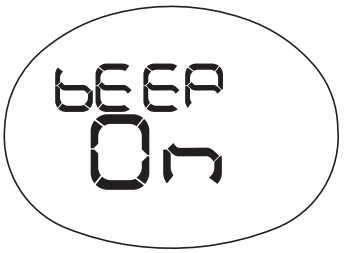
Para ativar / desativar o alarme:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela do alarme.
3. Pressione **+** para alternar entre alarme ligado / desligado. aparece quando o alarme está ativado.

TOM DO TECLADO

Para ligar / desligar o tom do teclado:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela de tom do teclado.
3. Pressione **+** para alterar o ajuste.
4. Pressione **SET** para confirmar.



LENTE COM FUNÇÃO DE TOQUE (TOL – PATENTE PENDENTE)

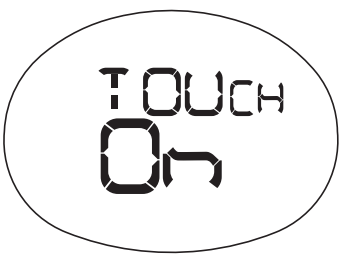
A lente com função de toque permite o fácil acesso a 1 dos 6 modos do relógio:

- Relógio
- % frequência cardíaca
- Frequência cardíaca média
- Frequência cardíaca atual
- Cronômetro
- Calorias consumidas

Basta um toque na lente e o modo pré-configurado aparecerá na tela durante 5 segundos, retornando, a seguir, à tela anterior.

Para usar a função de toque na lente:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela de toque na lente e use + para selecionar **TOUCH ON**.
3. Pressione e mantenha pressionado **SET**.



4. Pressione **+** para selecionar 1 dos 6 modos e **SET** para confirmar.

aparece quando a função de toque na lente está ativada e pisca quando a tela pré-configurada é exibida.

LIMITES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA / ALERTA

Para configurar os limites inferior e superior de frequência cardíaca / alerta:

1. Pressione **MODE** a fim de passar para o modo frequência cardíaca.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.

3. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
5. A sequência do ajuste é: nível de atividade (Caminhada, Marcha ou Corrida), limite inferior de frequência cardíaca, limite superior de frequência cardíaca, alerta LIGADO / DESLIGADO, hora de início e término.

NOTA É necessário configurar o nível de atividade para que o relógio efetue o cálculo automático do limite inferior e superior de frequência cardíaca. Caso o nível de atividade ou idade seja alterado, o limite inferior / superior de frequência cardíaca será automaticamente atualizado.

ATIVIDADE ALVO

ATIVIDADE ALVO	% MHR	DESCRIÇÃO
CAMINHA-DA	65-78%	Manutenção da saúde: nível de intensidade física baixo. É ideal para iniciantes e para aqueles que querem fortalecer o sistema cárdio vascular
MARCHA	65-85%	Exercício aeróbico: fortalece e aumenta a resistência. Trabalha dentro da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo tempo
CORRIDA	78-90%	Anaeróbico: produz velocidade e força. Trabalha dentro/acima da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, forma músculos e não pode ser mantido por um longo tempo

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA / INFERIOR / SUPERIOR

Antes de iniciar qualquer programa de exercício e a fim de alcançar máximos benefícios do preparo físico, é importante que você saiba os seguintes dados:

- Frequência cardíaca máxima (MHR)
- Limite inferior da frequência cardíaca

- Limite superior da frequência cardíaca

Para calcular manualmente seus limites de frequência cardíaca:

MHR	Para homens: MHR= 220 - idade Para mulheres: MHR= 230 - idade
LIMITE INFERIOR	MHR x % inferior da atividade alvo. Ex. Atividade alvo é CAMINHADA: Limite inferior = MHR x 65%
LIMITE SUPERIOR	MHR x % superior da atividade alvo. Ex. Atividade alvo é CAMINHADA: Limite superior = MHR x 78%

ALERTA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

É possível configurar o alerta de frequência cardíaca no modo frequência cardíaca conforme o seguinte:

ÍCONE	DESCRIÇÃO
	* Alarme sonoro e alerta vibratório DESLIGADOS
	Alarme sonoro LIGADO • 1 bip = FC abaixo do limite inferior • 2 bipes = FC acima do limite superior
	* Alerta vibratório LIGADO
	* Alarme sonoro e alerta vibratório LIGADOS

▲ ou ▼ pisca ao ultrapassar o limite de frequência cardíaca.

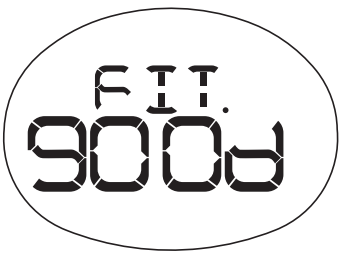
NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal de freqüência cardíaca durante 5 minutos, sairá do modo frequência cardíaca e retornará ao modo relógio.

* apenas para SE102

DADOS DO USUÁRIO

Para ter acesso a todas as vantagens que este produto oferece, configure os dados do usuário antes de iniciar o exercício físico. Isso gerará automaticamente um índice de aptidão, permitindo o cálculo do nível de calorias consumidas durante o exercício. Esta informação ajuda o usuário a acompanhar seu progresso ao longo do tempo.

Para configurar os dados do usuário:



1. Pressione **MODE** para navegar ao modo dados do usuário.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
5. A sequência do ajuste é: nível de atividade (ATH / HOB / LIT), sexo (M / F), ano de nascimento, mês de

nascimento, dia de nascimento, unidade de altura (pés ou metros), altura, unidade de peso (lbs ou kg) e peso. Após inserir os dados, o índice de aptidão será classificado como FAIR (Regular), NORMAL ou GOOD (Bom).

NOTA É necessário inserir os dados do usuário, a fim de permitir a contagem de calorias e gorduras queimadas.

Para verificar seu índice de aptidão:

Pressione **MODE** até atingir a tela de dados do usuário.

NÍVEL DE ATIVIDADE

O nível de atividade tem como base sua auto-avaliação da quantidade de exercício executada regularmente.

NÍVEL DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
BAIXO	Baixo – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
PASSATEMPO	Médio – O usuário participa em atividades físicas modestas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana, em um total de 1 hora por semana.
ATLETA	Alto – O usuário participa ativa e regularmente em atividades físicas pesadas (como corrida, caminhada, natação, ciclismo ou saltando corda) ou exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

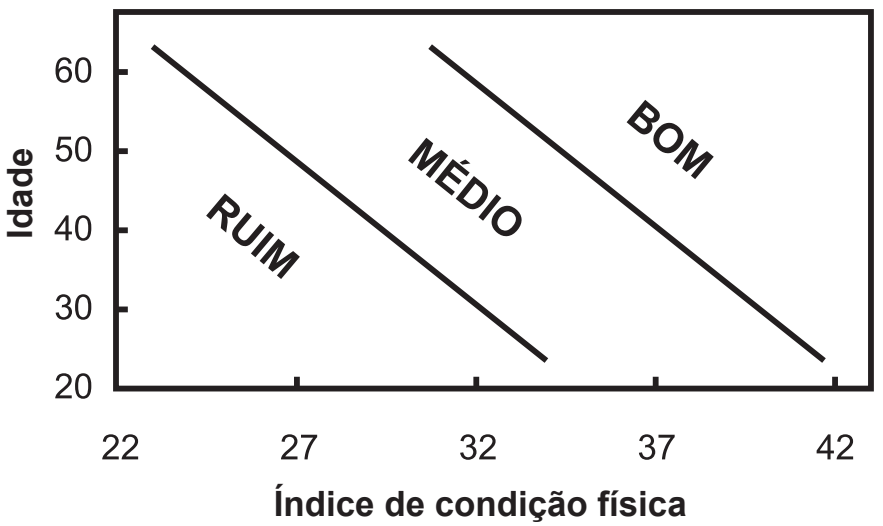
NOTA É necessário inserir o nível de atividade, a fim de calcular as calorias consumidas e o índice de aptidão.

ÍNDICE DE APTIDÃO

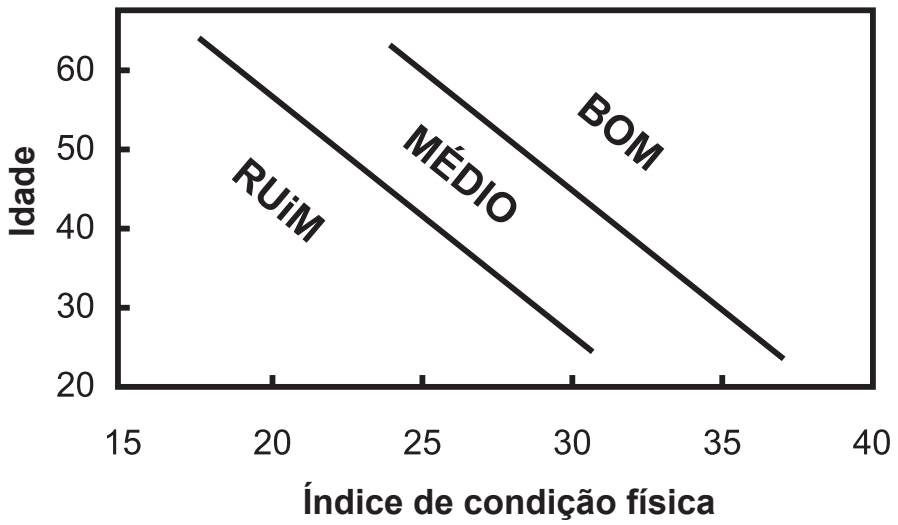
O relógio gera um índice de aptidão com base em seu desempenho aeróbico. Este índice depende e limita-se à capacidade do corpo de levar oxigênio para os músculos envolvidos no treino. Normalmente é medido pela entrada máxima de oxigênio (VO2 Max), definida pela maior quantidade de oxigênio que pode ser utilizada ao exercitar em um nível de demanda crescente. Os pulmões, coração, sangue, sistema circulatório e músculos em exercício são fatores que determinam o VO2 Max. A unidade do VO2 Max é ml/kg min.

Consulte o quadro abaixo para um breve guia do significado do índice de aptidão:

ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA HOMENS



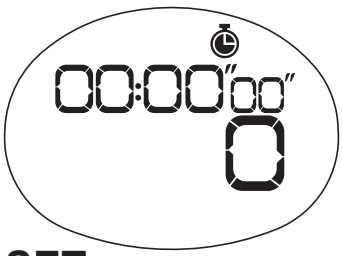
ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA MULHERES



CRONÔMETRO

Para usar o cronômetro:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo cronômetro.
2. Para iniciar / parar / reiniciar o cronômetro, pressione **ST / SP**.
3. Para zerar o cronômetro, pressione e mantenha pressionado **SET**.

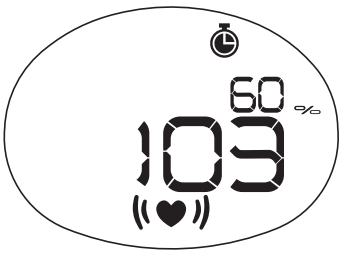
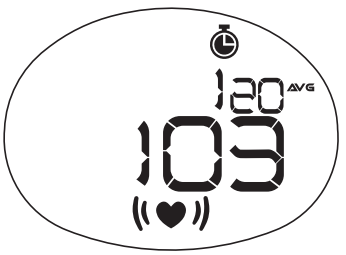
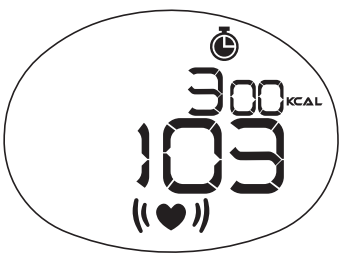


Se a função frequência cardíaca do relógio estiver ativada e os dados do usuário tiverem sido inseridos, a contagem de calorias consumidas terá início durante o funcionamento do cronômetro.

⏱ aparece quando o cronômetro está em funcionamento. É possível usar o cronômetro e acessar outros modos ao mesmo tempo. ⏱ pisca até o usuário voltar ao modo cronômetro.

VERIFICANDO DADOS ENQUANTO O CRONÔMETRO ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

Pressione **HR** para percorrer as seguintes telas enquanto o cronômetro estiver em uso:

Frequência cardíaca percentual e atual	
Cronômetro e frequência cardíaca atual	
Frequência cardíaca média e atual	
Calorias consumidas e frequência cardíaca atual	

LEITURA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PERCENTUAL

A leitura da frequência cardíaca percentual é calculada a partir de sua frequência cardíaca atual e MHR: $\frac{HR}{MHR} \times 100\%$

Quanto maior for o percentual, maior será o trabalho do coração. Por exemplo, ao atingir 80-90%, considere diminuir o ritmo passando para um nível de exercício mais cômodo.

LUZ DE FUNDO / BLOQUEIO DO TECLADO

Para ligar a luz de fundo por 3 segundos:

Pressione . (Pressione novamente dentro de 3 segundos, a fim de acrescentar outros 3 segundos).

Para bloquear / desbloquear o teclado:

Pressione e mantenha pressionado . O ícone aparece quando o teclado está BLOQUEADO.

NOTA A luz de fundo não funciona quando o ícone de pilha fraca aparece na tela; seu funcionamento voltará ao normal ao substituir as pilhas.

PILHAS

Este produto utiliza 2 pilhas CR2032, uma para o relógio e outra para a cinta peitoral. Ambas já estão instaladas. Os avisos sobre as pilhas são:

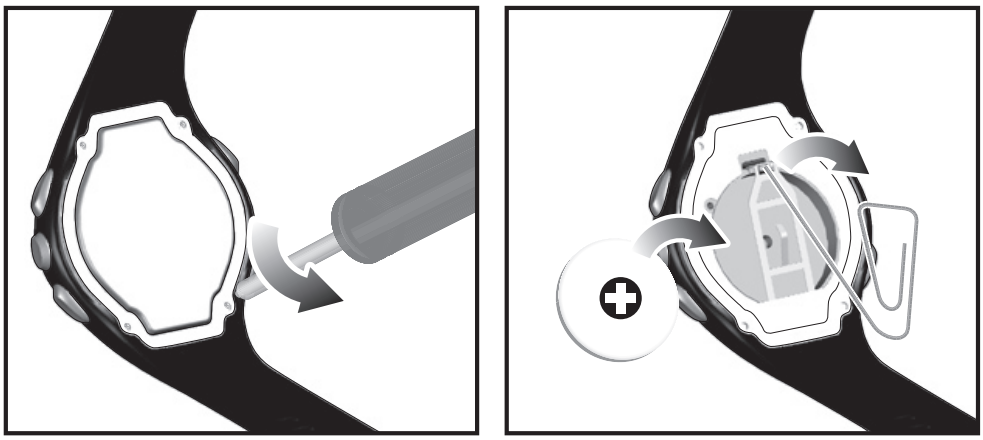
ÍCONE DE PILHA FRACA	DESCRIÇÃO
	Piscando continuamente: a pilha do relógio está fraca Piscando alternadamente: a pilha do relógio está fraca e não é possível ligar a luz de fundo
VIB	* A pilha está fraca e não é possível ligar o alerta vibratório
	* As pilhas do relógio e do alerta vibratório estão fracas

* As pilhas duram normalmente um ano. O alerta vibratório consome energia mais rapidamente que o alarme sonoro. Recomendamos que contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário substituir as pilhas.

Para substituir a pilha do relógio:

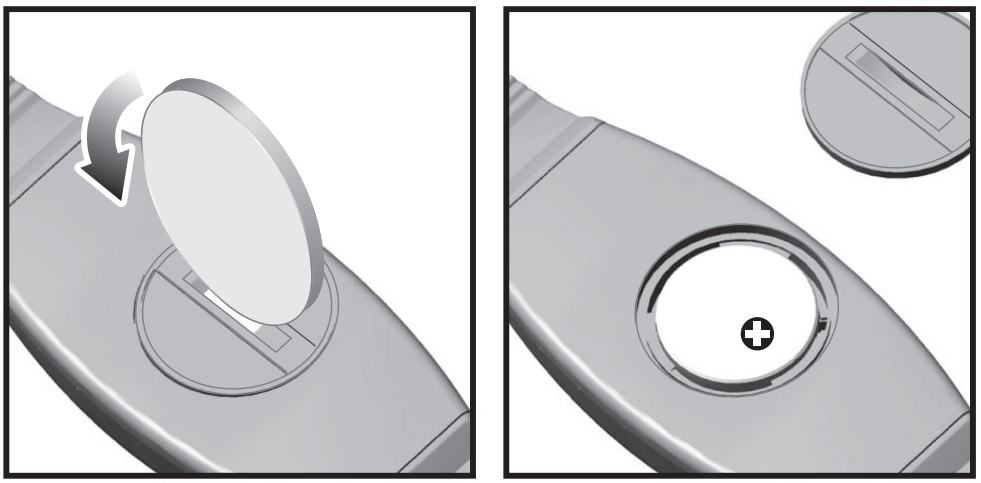
1. Tire os parafusos e remova a parte traseira do relógio.
2. Utilizando um objeto fino e sem ponta, prenda a ponta e levante o clipe.
3. Substitua a pilha esgotada e recoloque o clipe da pilha.
4. Recoloque a parte traseira e os parafusos.

* apenas para SE102



Para substituir a pilha da cinta peitoral:

1. Utilizando uma moeda, gire a tampa do compartimento no sentido anti-horário, até que saia do lugar.
2. Substitua a pilha esgotada (como indicado) e feche a tampa do compartimento de pilha, girando-a no sentido horário até que esteja firmemente segura.



IMPORTANTE

- Pilhas recarregáveis e não-recarregáveis devem ser descartadas adequadamente. Para isso, são fornecidos recipientes especiais para recolha de pilhas recarregáveis e não-recarregáveis nos centros de coleta comum.

- Se engolidas, as pilhas são extremamente perigosas! Assim, mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, procure auxílio médico imediato.
- As pilhas que acompanham este produto não devem ser recarregadas, reativadas por qualquer meio, desmontadas, nem expostas ao fogo; evite também curto-circuito nos terminais.

INFORMAÇÃO SOBRE TREINO

COMO O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PODE AJUDÁ-LO

O monitor de freqüência cardíaca é a ferramenta mais importante para sua saúde cardiovascular, além de ser o seu companheiro ideal de treinos. O monitor permite ver e acompanhar seus resultados. Auxilia na avaliação de seu histórico de desempenho, na otimização de sua prática de exercícios e na adaptação de seus futuros programas de exercícios, a fim de atingir seus objetivos da maneira mais segura e eficiente.

Quando você se exercita, a cinta peitoral faz a tomada dos seus batimentos cardíacos e envia a leitura para o relógio. Com isso você pode visualizar sua freqüência cardíaca e começar a monitorar o seu desempenho, com base nas leituras de sua freqüência cardíaca. À medida que sua forma física se aprimorar, o seu coração precisará fazer menos esforço. Em conseqüência disso, sua freqüência cardíaca diminuirá. A razão disso é a seguinte:

Seu coração bombeia sangue para os pulmões, para obtenção do oxigênio. Depois, o sangue rico em oxigênio vai até os seus músculos. O oxigênio é usado como

combustível; o sangue deixa os músculos e retorna para os pulmões, para então reiniciar todo o processo. À medida que a sua condição física melhora, seu coração bombeia mais sangue a cada batimento. Como resultado, seu coração não precisa bater com tanta freqüência para fazer chegar aos músculos o oxigênio necessário.

DICAS PARA O TREINO

Para tirar o máximo proveito de seu programa de treinamento físico e assegurar-se de que exercita de forma segura, observe as seguintes orientações:

- Comece com um objetivo de treinamento bem definido, como perder peso, manter a aptidão física, melhorar a saúde ou competir em um evento esportivo.
- Selecione um tipo de exercício que você aprecia e varie seu tipo do exercício a fim de exercitar grupos musculares diferentes.
- Comece lentamente e, então, aumente gradualmente seu treinamento, à medida que sua aptidão física melhore. Faça exercícios regularmente. Para manter um sistema cárdio vascular saudável, recomenda-se exercitar de 20 a 30 minutos três vezes por semana.
- Reserve sempre pelo menos cinco minutos antes e depois do exercício para aquecimento e relaxamento.
- Meça seu pulso após treinar. Repita, então, o procedimento novamente após três minutos. Caso não retorne à sua taxa normal de relaxamento, é possível que tenha exercitado demasiadamente.
- Consulte sempre seu médico antes de iniciar um programa de treinamento vigoroso.

AVISOS E INSTRUÇÕES PARA CUIDADO

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio e a cinta peitoral após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta peitoral.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso

departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.

- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Não use a cinta peitoral em aviões nem hospitais. O uso de produtos que utilizam rádio frequência pode causar mau funcionamento nos dispositivos de controle e outros equipamentos.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente. Faça a manutenção anual de seu relógio com um centro de serviços autorizado.
- Ao dispor deste produto, faça-o de acordo com o regulamento local para tratamento de resíduos.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

ATIVIDADES AQUÁTICAS E AO AR LIVRE

O relógio é resistente a água até 50 metros. A cinta peitoral é a prova de respingos, mas não deve ser usada em atividades debaixo d'água, pois a transmissão da frequência cardíaca não ocorre debaixo d'água. Consulte o quadro abaixo para orientações adequadas de uso.

	Respingos de chuva, etc	Banho (Apenas água morna/ fria)	Nado leve / águas rasas	Mergulho raso / Surfe / Esportes aquáticos	Mergulho com aparelho de oxigênio / Em águas profundas
Relógio 50M /165 Pés	OK	OK	OK	Não	Não
Cinta peitoral 50M / 165 Pés	OK	Não	Não	Não	Não

Ao usar o relógio em atividades esportivas aquáticas ou ao ar livre, evite pressionar as teclas com os dedos molhados, debaixo d'água, ou em chuva forte, pois isso pode permitir a entrada de água no circuito elétrico.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
Relógio	
Formato da hora	12 hr / 24 hr
Formado da data	DD / MM ou MM / DD
Ano	2005-2054 (auto-calendário)
Alarme	Diário
Cronômetro	
Timer de contagem progressiva	De 00:00:00 (Min:Seg:100º Seg) a 99:59:59 (Hr:Min:Seg)
Avaliação do desempenho	
Alarme da frequência cardíaca (HR)	* Vibratório / sonoro / visual
Variação de medida da FC	30-240 bpm (batidas por minuto)
Variação ajustável da FC inferior	30-240 bpm (batidas por minuto)
Variação ajustável da FC superior	80-240 bpm (batidas por minuto)
Cálculo de calorias	0-9,999kcal
Transmissão	
Alcance	62,5 cm (25 polegadas) – pode diminuir com a pilha fraca
Resistência a água	
Relógio	50 metros (163 pés) sem pressionar as teclas
Cinta peitoral	A prova de respingos

Ambiente de funcionamento	
Temperatura de funcionamento	5°C a 40°C (41°F a 104°F)
Temperatura de armazenamento	-20°C a 70°C (-4°F a 158°F)

* apenas para SE102

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para aprender mais sobre nossos outros produtos, tais como Câmeras Digitais; Produtos de Aprendizagem; Relógios de Projeção; Equipamentos de Esporte e Saúde; Estações Meteorológicas. O nosso site possui também dados para contato com nosso SAC, assim como perguntas e respostas mais recentes e downloads.

Esperamos que você encontre todas as informações que necessitar, entretanto se você quiser entrar em contato direto com nosso SAC, ligue para 55 11 2182-8608.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE - CE

A Oregon Scientific declara que este SmartHeart Monitor de Frequência Cardíaca (SE102 / SE102L) está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz EMC 89/336/ CE e Diretriz LVD 73/23/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

CE

SMARTHEART

Pulsmätare
med Tap on Lens (TOL)
och Vibrationsvarning
Modell: SE102

Pulsmätare
med Tap on Lens (TOL)
Modell: SE102L

BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

Introduktion 3
Huvudfunktioner 4
Vy framsida 4
LCD 5
Att komma igång 6
Att slå igång klockan (endast vid första användningen) 6
Att bära bröstbältet 6
Överföringssignal 7
Växla mellan funktionslägen 9
Klocka / alarm / tangentton / tap on display 10
Alarm 11
Tangentljud 12

Tap on display(tol – patentsökt) 12
Pulsgränser / alarm 13
Aktivitetsmål 14
Maximal / undre / övre pulsnivå 14
Pulslarm 15
Användardata 16
Aktivitetsnivå 17
Fitnessindex 18
Stoppur 19
Visa data medan stoppur är igång 20
Procentuell puls 21
Bakgrundsbelysning/ tangentlås 21
Batterier 21
Träningsinformation 24
På detta sätt hjälper pulsmätaren dig 24
Träningstips 25
Viktig information och instruktioner för underhåll 25
Vatten- och utomhussport 28
Specifikationer 29
Om Oregon Scientific 30
Försäkran om överrensstämmelse 30

INTRODUKTION

Tack för att du valt Oregon Scientific ™ **Pulsmätare *SE102 & SE102L**

* SE102 = Pulsmätare med Tap on Lens (TOL) och Vibrationsvarning

SE102L = Pulsmätare med Tap on Lens (TOL)

(TOL- patentsökt)

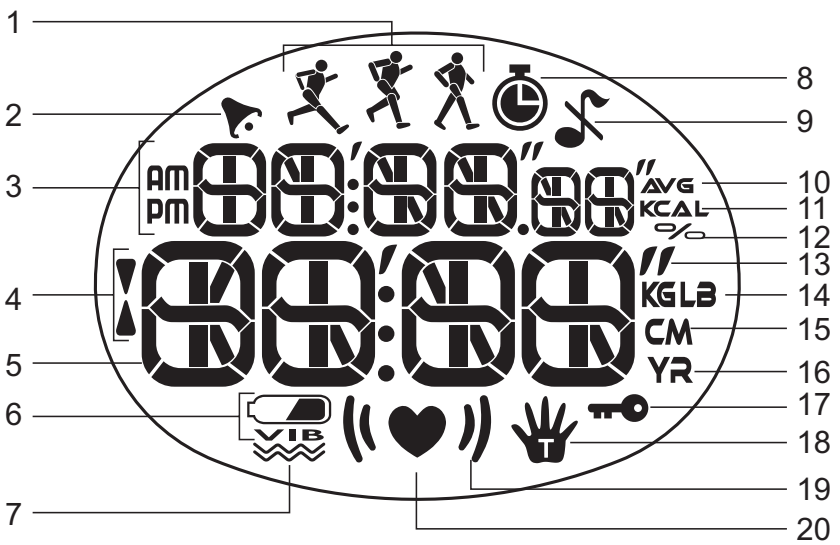
NOTERING Ha denna manual tillhands när du använder din nya produkt. Den innehåller en praktisk steg-för-steg instruktion, samt teknisk specifikation och varningsmeddelanden som du bör känna till.

HUVUDFUNKTIONER

VY FRAMSIDA

1. **Display med Tap On funktion (patentsökt):** Slå lätt på den för att visa ett förinställt visningsläge
2. **HR:** Går in i HR läget; växlar pulslägena
3. **MODE:** Ändra Klockans displayläge
4. **ST / SP / +:** Starta / stoppa stoppuret; ändra inställning
5. **/ :** Aktivera bakgrundsbelysningen; lås / lås upp tangenterna.
6. **SET:** Går in i inställningsläge; växlar klockinställnings-displayerna

LCD



1. gång / jogging / löpning aktivitetsnivå
2. **:** alarmet är inställt; blinkar när alarmet är aktivt
3. **AM / PM:** 12-timmars klocka
4. **/ :** Övre / undre pulsgräns
5. Tid / puls
6. **/ * :** Låg Batterinivå / Vibrationsvarning låg batterinivå
7. ***** **:** Pulsvarning är inställd på Vibration
8. **:** Stoppuret är igång eller visas.
9. **:** Tangentljudet är AV.
10. **AVG:** Medelpulsen visas
11. **KCAL:** Kalorienhet
12. **%:** Procentuell puls
13. **/** Brittiska längdenheter (fot och tum)
14. **KGLB:** Kroppsviktenhet.

15. **CM:** Metrisk längdenhet (centimeter)
16. **YR:** Användarens födelseår.
17. **:** Tangentlåset är aktiverat.
18. **:** Tap-display-funktionen är aktiverad
19. Pulsen är utanför de inställda gränserna
20. **:** Blinkar när den tar emot pulssignaler.

* endast för SE102

ATT KOMMA IGÅNG

VIKTIGT För effektiv användning av klockan när du tränar, t.ex. beräkning av kaloriförbrukning och fitness index, **MÅSTE** du ställa in pulsgränser och användardata så som det visas i relevanta kapitel.

ATT SLÅ IGÅNG KLOCKAN (ENDAST VID FÖRSTA ANVÄNDNINGEN)

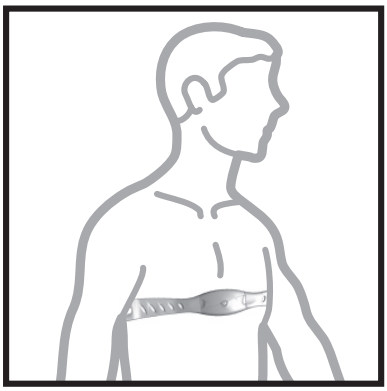
Tryck på valfri tangent i 2 sekunder för att aktivera LCD Displayen.

ATT BÄRA BRÖSTBÄLTET

Bröstbälte

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan.

1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.
2. Fäst bröstbältet runt bröstet och försäkra dig om att det sitter precis under dina bröstmuskler.



TIPS

- För korrekt pulsmätning, försäkra dig om att bröstbältet sitter ovanför ditt hjärta.
- Undvik områden med mycket brösthår.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan bröstbältet fungerar stabilt. Detta är normalt och funktionen kommer att stabiliseras efter några minuters träning.

NOTERING Om klockan är overksam och inte mottar några signaler under 5 minuter kommer den att gå ur pulsläget och in i klockläget.

ÖVERFÖRINGSSIGNAL

Pulsbröstbältet och klockan har ett maximalt överföringsavstånd på ca 62,5 cm (25 tum). När klockan söker efter bröstbältet, försäkra dig att avståndet är max 10 cm (4 tum) mellan enheterna.

IKON	BESKRIVNING
	Blinkar när signalen har hittats
	Pulsalarm med vibration är PÅ

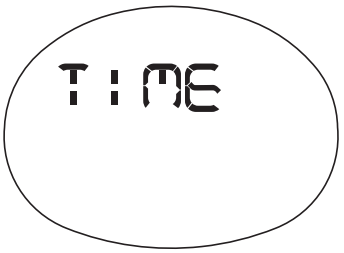
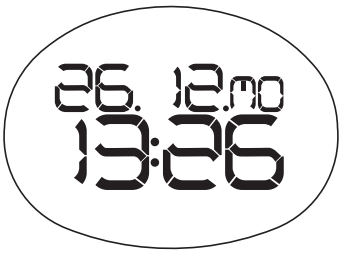
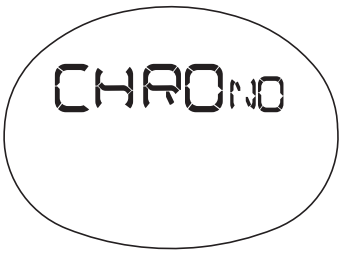
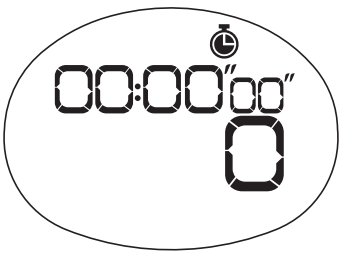
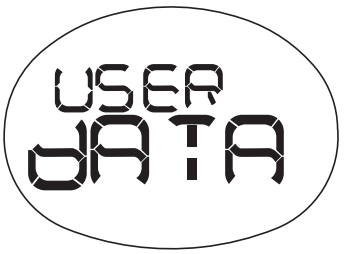
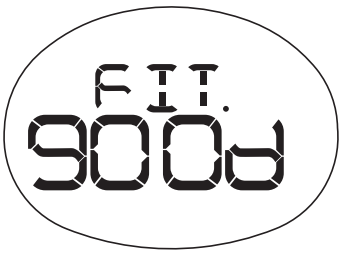
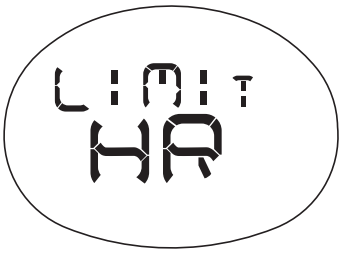
Om du upptäcker att signalen är svag eller att din signal störs av omgivningen:

- Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.
- Justera positionen av bröstbältet.
- Kontrollera att de ledande kuddarna är tillräckligt fuktiga för att ge bra kontakt.
- Kontrollera batterierna. Om batterinivån är låg kan räckvidden minska.

VARNING Signalstörningar i omgivningen kan bero på elektromagnetisk strålning. Denna strålning kan finnas nära kraftledningar, trafikljus, elledningar över järnvägar, elledningar för bussar och spårvagnar, TV, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsmaskiner, mobiltelefoner eller när du passerar genom elektroniska säkerhetsdörrar. Vid störning kan pulsmätningen visa felaktiga värden.

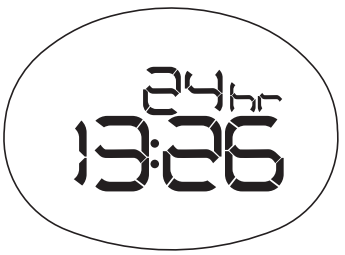
VÄXLA MELLAN FUNKTIONSLÄGEN

Tryck **MODE** för att växla mellan de 4 användarlägena: Varje huvudläge visar en informationstext för att tala om för dig vilket läge du går in i. Efter 1 sekund ersätts informationstexten med det aktuella huvudläget.

MODE (Läge)	RUBRIK	HUVUDLÄGE
KLOCKA		
STOPPUR		
ANVÄNDAR-PROFIL		
PULSGRÄNS		

KLOCKA / ALARM / TANGENTTON / TAP ON DISPLAY

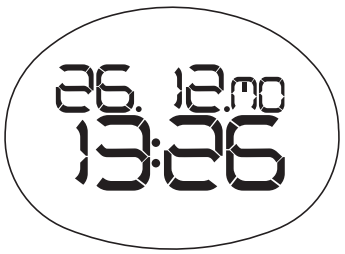
Att ställa klockan:

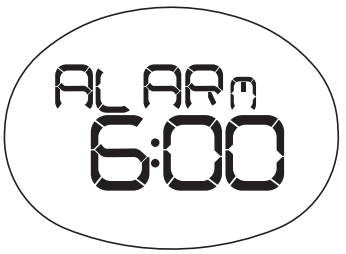


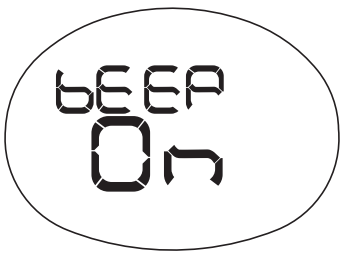
1. Tryck **MODE** för att växla till Klockläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
3. Tryck **+** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring.
4. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
5. Inställningsföljden för klockan är: 12 / 24-timmars format, timme, minut, år, dag / månadsformat, månad och dag.

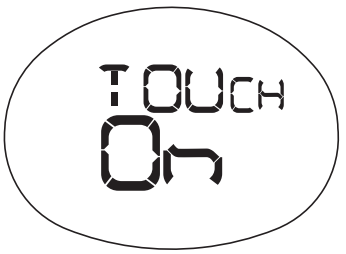
För att växla mellan 4 olika klockdisplaylägen:

1. Tryck **MODE** för att gå till Klockläget.
2. Tryck **SET** för att bläddra igenom de olika lägena.



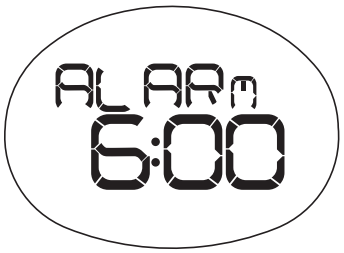






ALARM

För att ställa alarmet:



1. Tryck **MODE** för att gå till Klockläget.
2. Tryck **SET** tills du når alarmläget.
3. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
4. Tryck **+** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring.
5. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
6. Inställningsföljden är timme och minut.

För att inaktivera alarmet och nollställa det för nästa dag:

Tryck valfri tangent.

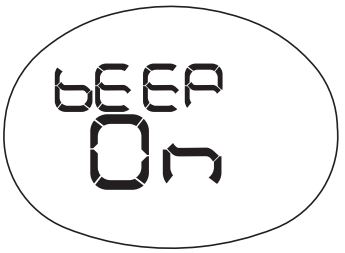
För att aktivera / avaktivera alarmet:

1. Tryck **MODE** för att gå till Klockläget.
2. Tryck **SET** tills du når alarmläget.
3. Tryck **+** för att växla mellan alarm på eller av. visas då alarmet är aktiverat.

TANGENTLJUD

Att aktivera / inaktivera tangentljudet:

1. Tryck **MODE** för att gå till Klockläget.
2. Tryck **SET** tills du når visningen av tangentljudet.
3. Tryck **+** för att ändra inställning.
4. Tryck **SET** för att bekräfta.



TAP ON DISPLAY(TOL – PATENTSÖKT)

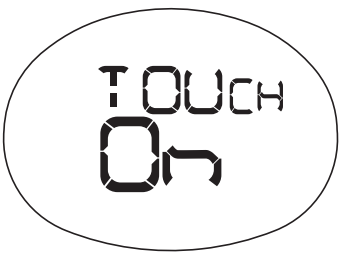
Tap on display funktionen ger dig enkel access till 1 av 6 förinställda lägen:

- Klocka
- Medelpuls
- Stoppur
- % puls
- Aktuell puls
- Förbrukade kalorier

Knacka lite lätt på displayen och ditt förinställda läge kommer att visas i 5 sekunder innan det återgår till föregående läge.

För att använda funktionen:

1. Tryck **MODE** för att gå till Klockläget.
2. Tryck **SET** tills du når tap on display funktionen och använd + för att välja **TOUCH ON**.
3. Tryck och håll inne **SET**
4. Tryck **+** för att välja 1 av 6 lägen och tryck därefter **SET** för att bekräfta.



Visas när funktionen är aktiverad och blinkar när det förinställda läget visas.

PULSGRÄNSER / ALARM

För att ställa in de övre och undre pulsgränserna / alarm:

1. Tryck **MODE** för att växla till pulsläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
3. Tryck **+** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring.
4. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
5. Inställningsföljden för klockan är: Aktivitetsmål (Gå, Jogga, Löpa), undre och övre pulsgräns, varning PÅ / AV, start och stopptid.

NOTERING Du måste ställa in aktivitetsmål för att automatiskt beräkna övre och undre pulsgränser. Om du ändrar aktivitetsnivån eller åldern kommer din undre / övre pulsgräns att uppdateras automatiskt.

AKTIVITETSMÅL

Aktivitetsmål	MHR%	BESKRIVNING
GÅ	65-78%	Hälsouppehållande: Låg träningsintensitet. Den är bra för dem som vill stärka sitt kardiovaskulära system.
JOGGA	65-85%	Aerobisk Träning: Ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.
LÖPA	78-90%	Anaerobisk Träning: Genererar snabbhet och styrka. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.

MAXIMAL / UNDRE / ÖVRE PULSNIVÅ

Innan du påbörjar några träningsprogram och för att få maximalt ut av din träning bör du veta följande:

- Maxpulsen (MHR)
- Undre pulsgräns
- Övre pulsgräns

För att manuellt beräkna dina egna pulsgränser:

MHR	MHR = 220 - ålder
UNDRE GRÄNS	MHR x undre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmålet är GÅ:
ÖVRE GRÄNS	Undre gräns = MHR x 65% MHR x övre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmålet är GÅ: Övre gräns = MHR x 78%

PULSLARM

Du kan ställa pulsalarmet i pulsläget med följande inställningar:

IKON	BESKRIVNING
♥ ljud	* Pulsalarmet är avstängt både för och vibration
((♥))	Pulsalarm med ljud är PÅ • 1 pip = du är under din undre pulsgräns • 2 pip = du är över din övre pulsgräns
≈ ♥	* Pulsalarm med vibration är PÅ
≈ ((♥))	* Pulsalarmet är på med både ljud och vibration

▲ eller ▼ blinkar om du överträder din undre eller övre pulsgräns.

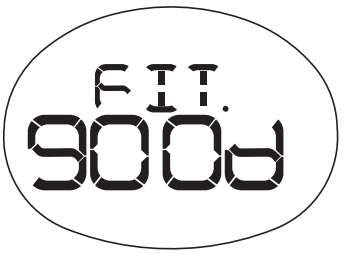
NOTERING Om klockan är overksam och inte mottar några signaler under 5 minuter kommer den att gå ur pulsläget och in i klockläget.

* endast för SE102

ANVÄNDARDATA

För att få ut så mycket som möjligt av din Pulsmätare bör du ställa in din användarprofil innan du börjar träna. Detta kommer automatiskt att generera ett fitness index, och aktivera klockan för beräkning av förbrukade kalorier under träning. Denna information hjälper dig att hålla koll på dina framsteg.

För att ställa in användarprofilen:



1. Tryck **MODE** för att gå till Användarprofilläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
3. Tryck **+** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring.
4. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
5. Inställningsföljden för klockan är: Aktivitetsnivå (ATH / HOB / LIT), kön (M / F), födelseår, födelsemånad, födelsedag, längdenhet (fot eller meter), längd, viktenhet (lbs eller kg) och vikt. Så fort datan har matats in kommer ditt fitness index att visas som FAIR, NORMAL eller GOOD.

NOTERING Du måste ställa in din användarprofil för att kunna se förbränt fett och förbrukade kalorier.

För att visa ditt fitness index:

Tryck **MODE** tills du når användarläget.

AKTIVITETSNIVÅ

Aktivitetsnivån baseras på ditt egna val av hur mycket du vill träna.

AKTIVITETSNIVÅ	BESKRIVNING
LITTLE	Låg – Du deltar inte vanligtvis i organiserade sport och träningsaktiviteter.
HOBBY	Medium – Du deltar i motionsaktiviteter (såsom golf, ridning, bordtennis, bowling, styrketräning eller gymnastik) 2-3 gånger i veckan, totalt 1 timme per vecka.
ATHLETE	Hög – Du deltar aktivt och regelbundet i hårda fysiskt krävande aktiviteter (såsom löpning, joggning, simning eller cykling) eller engagerar dig i krävande sporter (såsom tennis, basket eller handboll).

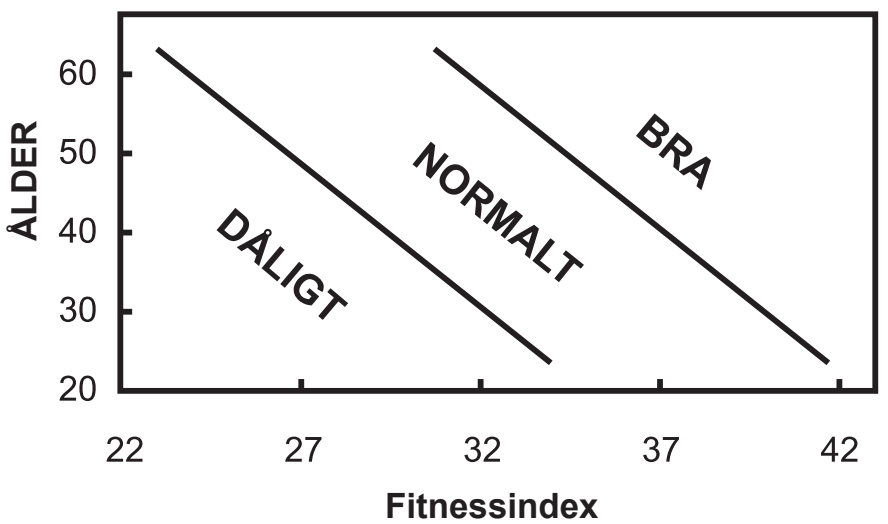
NOTERING Du måste mata in aktivitetsnivå för att kunna beräkna förbrukade kalorier och fitness index.

FITNESSINDEX

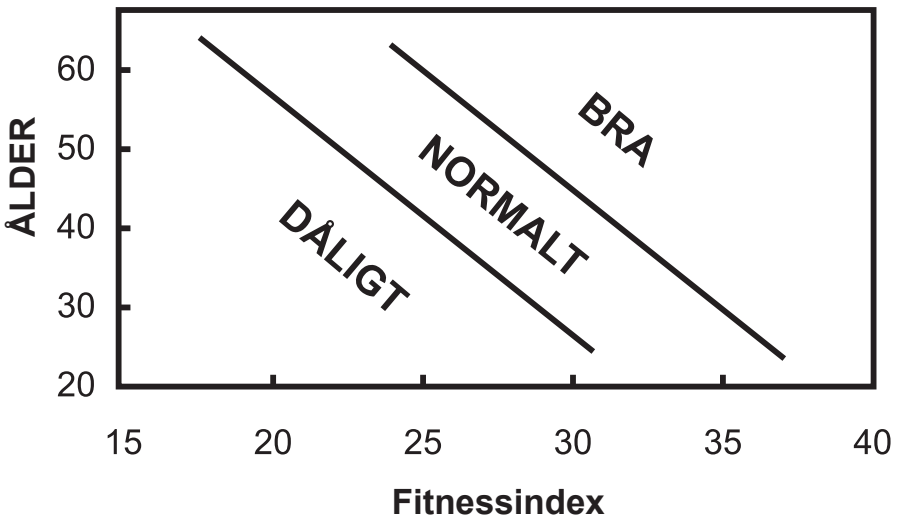
Din klocka genererar ett fitness index baserat på din form. Detta index är beroende och begränsat av kroppens förmåga att leverera syre till musklerna när du tränar. Det mäts ofta genom maximalt syreupptag (VO2 Max), vilket definieras av den största mängd syre som kan tillvaratas under ständig ökande träningsbelastning. Lungorna, hjärtat, blodet, cirkulationssystemet, och arbetande muskler är alla faktorer vid uppmätningen av VO2 Max. Enheten för VO2 Max är ml/kg min.

Se tabellerna nedan för en grov uppskattning av vad ditt fitness index betyder:

FITNESSINDEX FÖR MÄN



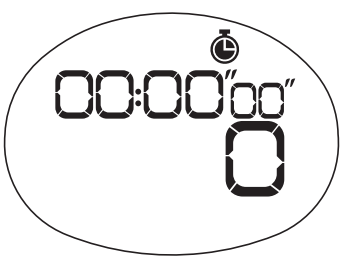
FITNESSINDEX FÖR KVINNOR



STOPPUR

Att använda stoppuret:

1. Tryck **MODE** för att växla till Stoppursläget.
2. För att starta / stoppa / återuppta stoppuret, tryck ST/SP.
3. För att nollställa stoppuret, tryck och håll inne **SET**.

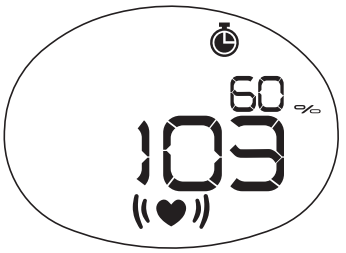
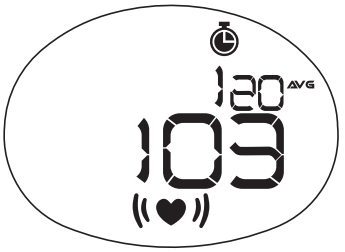
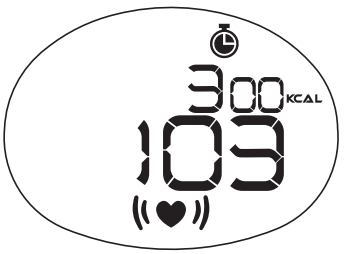


Om klockans pulsfunktion är aktiverad och användardata har matats in kommer kaloriförbrukningen att beräknas då stoppuret körs.

visas då stoppuret är igång. Du kan köra stoppuret samtidigt som du använder andra lägen. blinkar tills du återvänder till stoppuret.

VISA DATA MEDAN STOPPUR ÄR IGÅNG

Tryck **HR** för att bläddra igenom följande lägen när stoppuret är igång:

Procentuell puls och aktuell puls	
Stoppur med aktuell puls	
Medelpuls och aktuell puls	
Förbrukade kalorier och aktuell puls.	

PROCENTUELL PULS

Den procentuella pulsen beräknas med hjälp av aktuell puls och maxpulsen: $\frac{\text{HR}}{\text{MHR}} \times 100\%$

Ju högre puls, desto hårdare arbetar hjärtat. Till exempel, när du når 80-90% bör du överväga att sakta ner till en mer behaglig träningsnivå.

BAKGRUNDSBELYSNING/ TANGENTLÅS

För att tända bakgrundsbelysningen i 3 sekunder:

Tryck . (Tryck igen inom de 3 sekunderna för att utöka belysningen 3 sekunder).

Att aktivera / inaktivera tangentlåset

Tryck och håll inne . visas när tangentlåset är PÅ.

NOTERING Bakgrundsbelysningen kommer inte att fungera om batterinivån är låg men kommer att fungera så fort batterierna bytts ut.

BATTERIER

Produkten använder 2 x CR2032 batterier – ett för klockan och ett för bröstbältet. Båda är förinstallerade. Varningarna för låg batterinivå är:

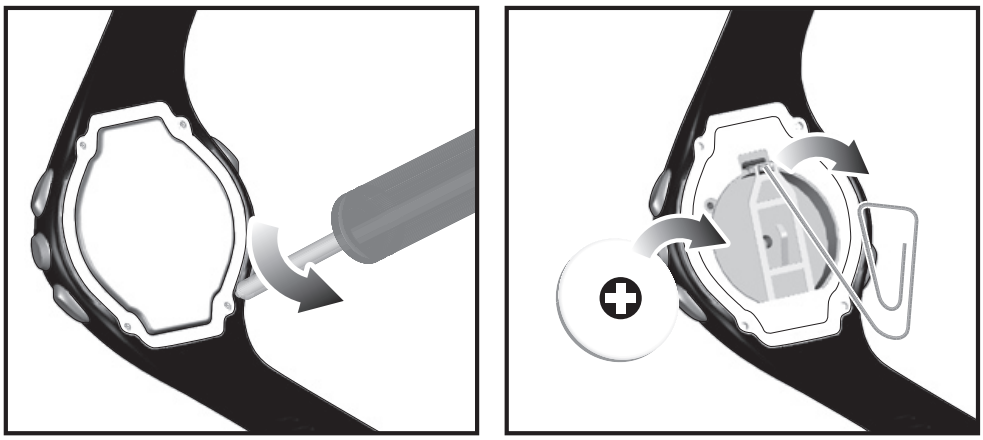
Ikon för låg batterinivå	BESKRIVNING
	Kontinuerligt blinkande: Klockbatteriet är svagt Periodiskt blinkande. Batterinivån är för låg för att kunna använda bakgrundsbelysningen
VIB:	* Batterinivån är för låg för att kunna använda vibrationsalarmet
	* Batterinivån är för låg för både klocka och vibration

* Normalt sett håller batterierna i ca ett år. Vibrationslarmet drar mer batteri än ljudalarmet. Vi rekommenderar att du kontaktar din återförsäljare eller vår kundsupport när du behöver byta dem.

För att byta klockbatteriet:

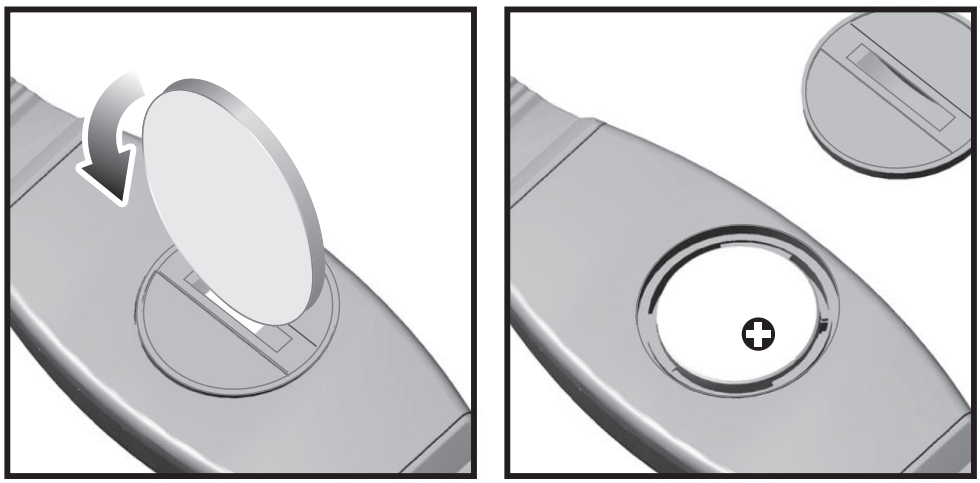
1. Lossa skruvarna och avlägsna bakstycket.
2. Använd ett uträtat gem eller liknande för att haka i och lossa spännet.
3. Ersätt det gamla batteriet och återmontera därefter batterihållaren.
4. Montera tillbaks bakstycke och skruvar.

* endast för SE102



För att byta batteriet i bröstbältet:

1. Använd ett mynt enligt bilden, skruva batteriluckan moturs tills ett klick hörs.
2. Montera tillbaks batteriluckan genom att skruva på den medurs tills den är på sin plats.



VIKTIGT

- Laddningsbara och icke laddningsbara batterier måste återvinnas korrekt. Släng dina batterier på en återvinningsstation i en behållare som är avsedd för detta ändamål.
- Batterier är extremt farliga att svälja! Håll därför dina batterier utom räckhåll för småbarn. Om ett batteri blivit svalt, sök omedelbar läkarvård.

- De medföljande batterierna får inte laddas, återanvändas på något sätt, plockas isär, eldas eller kortslutas.

TRÄNINGSINFORMATION

PÅ DETTA SÄTT HJÄLPER PULSMÄTAREN DIG

En pulsmätare är det viktigaste verktyget vid kardiovaskulär hälsa och är en ideal träningspartner. Den ger dig möjlighet att se och övervaka resultat. Detta hjälper dig att värdera dina föregående resultat, maximera din träning och anpassa dina framtida träningsprogram för att uppnå önskade mål på ett säkrare och mer effektivt sätt.

När du tränar känner bröstbältet av dina hjärtslag och sänder informationen till klockan. Du kan då se din puls och börja övervaka dina prestationer baserade på dina pulsmätningar. Då du blir bättre tränad behöver ditt hjärta inte arbeta lika hårt och din puls kommer att minska. Anledningen till detta är följande:

Ditt hjärta pumpar blod till lungorna för att syresätta det. Därefter transporteras det syrerika blodet till dina muskler. Syret används som bränsle och blodet lämnar musklerna för att återvända till lungorna för att repetera processen. Ju bättre tränad du blir, desto mer blod kan hjärtat pumpa vid varje hjärtslag. Resultatet blir då att ditt hjärta inte behöver slå lika många slag för att transportera tillräckligt med syre till dina muskler.

TRÄNINGSTIPS

För att säkerställa största utbyte av ditt träningsprogram och för att försäkra dig om att du tränar säkert bör följande riktlinjer beaktas:

- Starta med ett väldefinierat träningsmål, såsom att förlora vikt, hålla formen, förbättra hälsan eller delta i ett sportevenemang.
- Välj en träningsaktivitet som du tycker är rolig och variera dina träningsaktiviteter för att träna olika muskelgrupper.
- Börja långsamt och öka därefter gradvis i takt med att din form blir bättre. Träna regelbundet. För att bibehålla ett hälsosamt kardiovaskulärt system rekommenderas 20-30 minuter tre gånger i veckan.
- Avsätt alltid minst 5 minuter före och efter träning för uppvärmning och återhämtning.
- Mät din puls efter träning. Repetera därefter proceduren igen efter tre minuter. Om den inte återgår till sitt normala vilovärde, kan du ha tränat för hårt.
- Rådfråga alltid din doktor innan du påbörjar ett kraftigt ansträngande träningsprogram.

VIKTIG INFORMATION OCH INSTRUKTIONER FÖR UNDERHÅLL

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten.

- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada. Rengör klockan och bröstbältet noggrant efter

varje träningstillfälle. Använd aldrig produkterna i hett vatten och förvara dem inte fuktiga.

- Försök inte att böja eller bända sändardelen på bröstbältet.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning.
- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Använd inte bröstbältet på sjukhus eller i flygplan. Användningen av radiofrekvensprodukter kan orsaka tekniska fel i styrutrustningen till andra produkter.

- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.
- Kassering av denna produkt bör ske enligt dina lokala gällande bestämmelser.
- Av tryckteknіska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERING De tekniska specifikationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning.

VATTEN- OCH UTOMHUSSPORT

Klockan är vattentät ner till 50 meter. Bröstbältet bör inte användas för undervattensaktiviteter då signalöverföringen inte kan ske under vatten. Se tabellen för riktlinjer om korrekt användning.

	REGNSTÄNK ETC	DUSCHA (ENDAST VARMT / KALLT VATTEN)	LÄTT SIMNING / GRUNT VATTEN	GRUND DYKNING/ SURFNING/ VATTENSPORT	SNORKLING / SPORT-DYKNING
Klocka 50M / 165ft	OK	OK	OK	NEJ	NEJ
Bröstbälte 50M / 165ftt	OK	NEJ	NEJ	NEJ	NEJ

Undvik att trycka in knappar med våta fingrar under vatten eller i kraftigt regn då detta kan orsaka att vatten läcker in i elektroniken.

SPECIFIKATIONER

TYP	BESKRIVNING
Klocka	
Tidsformat	12-timmars / 24-timmars
Datumformat	DD / MM eller MM / DD
År	2005-2054 (auto-kalender)
Alarm	Dagligt
Stoppur	
Stoppur	Från 00:00:00 (Min:Sek:100th sek) till 99:59:59 (Tim:Min:Sek)
Prestationsövervakning	
Pulslarm	* Vibrerande / ljud / visuellt
Pulsmätområde	30-240 bpm (slag per minut)
Undre pulsgränsområde	30-240 bpm (slag per minut)
Övre pulsgränsområde	80-240 bpm (slag per minut)
Kaloriräknare	0-9 999kcal
Sändning	
Område	62.5 cm (25 tum) – kan minska vid låg batterinivå
Vattentålig	
Klocka	50 meter (163 fot) utan knapptryckningar
Bröstbälte	Stänkskyddat

Användningsmiljö	
Arbetstemperatur	5°C till 40°C (41°F till 104°F)
Förvaringstemperatur.	-20°C till 70°C(-4°F till 158°F)

* endast för SE102

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner. Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information. Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www. oregonscientific.com för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

FÖRSÄKRAN OM ÖVERRENSSTÄMMELSE

Härmed intygar Oregon Scientific SmartHeart Pulsmätare Modell: (SE102 / SE102L) överenstämmer med EMC direktivet 89/336/CE och LVD direktivet 73/23/EC. En signerad kopia av ”Declaration of Conformity” kan erhållas vid hänvändelse till Oregon Scientific servicecenter.

CE

© 2006 Oregon Scientific. All rights reserved.

086L004378-014